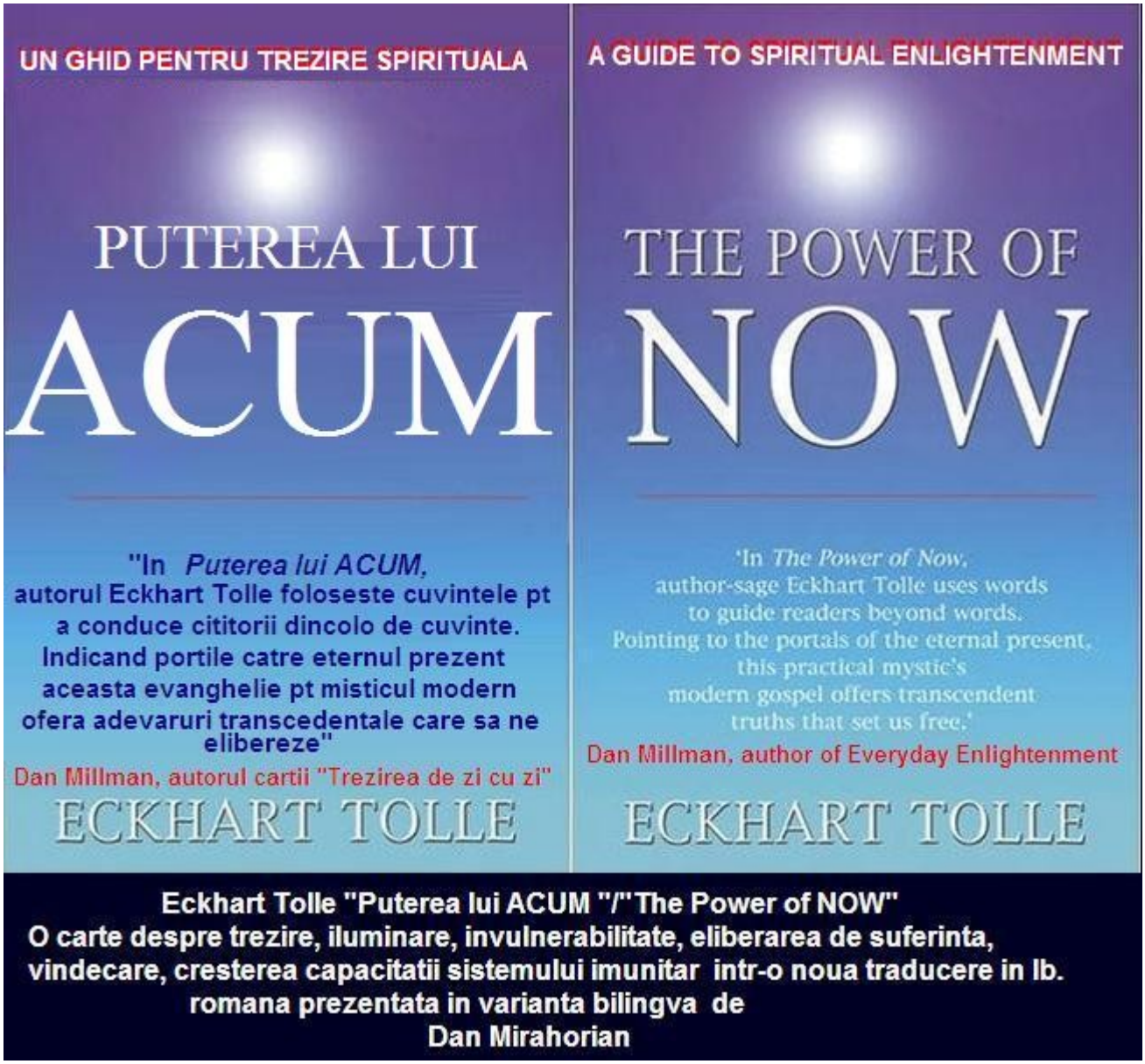
"Puterea lui ACUM" de Eckhart Tolle
The "Power of NOW" by Eckhart Tolle

UN GHID PENTRU TREZIRE SPIRITUALA/A GUIDE TO SPIRITUAL ENLIGHTENMENT
O carte despre trezire, iluminare, invulnerabilitate, eliberare de suferinta, vindecare, cresterea capacitatii sistemului imunitar intr-o noua traducere in lb. romana prezentata in varianta bilingva de Dan Mirahorian



Mai intai cateva precizari.
1. Cel care a readus cu cinste in atentia contemporanilor numele marelui mistic din ordinul dominican, Maître Eckhart (1260 - 1327), nu a sesizat ca textul sau este inspirat din Ashtavakra Gita/ Ashtavakra Samhita, o carte careia Osho i-a dedicat discursurile din perioada 11/09/1976 - 20/09/1976, cuprinse in cartea: "Iluminarea- Singura revolutie /Enlightenment: The Only Revolution"
2. Consider ca lectura acestei cartii "Puterea lui ACUM" a lui Eckhart Tolle este o introducere in calea antica de trezire prin "metoda de relaxare (eliberare; punere in repaus) pilotata", redescoperita de Dan Mirahorian, o cale care deschide portile reintregirii noastre, eliminarii separarii de intreg, refacerii unitatii cu Constiinta Universului, care se manifesta in noi, dand astfel deplina libertate gratiei divine sa lucreze in noi si prin noi.

De ce este nevoie de aceasta noua traducere ?

Puterea benefică si transformatoare a cartii "**Puterea lui ACUM**" a lui Eckhart Tollle, a carei simpla lectura in lb. engleză a declansat numeroase vindecări miraculoase, a fost anihilata in traducerea

in lb. romana inca din titlu, care a fost rebotezat "Puterea Prezentului"[vedeti traducerea realizata de Alexandra Borş, publicata de Editura Curtea Veche in anul 2004].
Intregul text este plin de erori, in opinia mea fundamentale, care denota ancorarea in materie si timp("materialism spiritual", cum il numea Chogyam Trungpa).
In traducerea, la care facem referire, apare in capitolul 10 introducerea diacronicului (succesiunii) si a mintii, in locul realitatii sincronice si a non-mintii : in loc de: Transformarea bolii în Iluminare / Transforming Illness into Enlightenment apare :"Transformarea bolii în treaptă spirituală superioară"). Necunoasterea limbajului adecvat (manifestat-nemanifestat; ordinea explicita si cea implicita a lui David Bohm [explicate (physical) and implicate (non-physical) order], devine in traducere, in propozitia din mitul al treilea [“explicit (fizic) şi implicit (nonfizic) "], ceea ce este eronat-vedeti Universul Holografic pe: http://www.scribd.com/mirahorian).
Titlul: " Adevărul care se afla inlauntrul tau /The Truth that is Within", care face referire la celebra afirmatie a lui Iisus ca " Imparatia lui Dumnezeu este inlauntrul vostru/ The kingdom of God is within you" (Luca/Luke 17:21), este tradus ca: "Adevărul din noi".
Mai jos de acest titlu in loc de "Iisus", este folosit numele "Isus" (vedeti semnificatia in Nota din capitolul 5: Iisus Hristos: realitatea prezenței dvs. divine/ Jesus Christ: The Reality Of Your Divine Presence) in fraza: "Când citez ocazional cuvintele lui Isus sau ale lui Buddha din Cursul miracolelor sau din alte lucrări, nu o fac pentru a compara, ci pentru a vă atrage atenția că în esență există şi a existat întotdeauna un adevăr spiritual unic, deşi acesta ni se prezintă sub atâtea forme", care reda : "When I occasionally quote the words of Jesus or the Buddha, from A Course in Miracles or from other teachings, I do so not in order to compare, but to draw your attention to the fact that in essence there is and always has been only one spiritual teaching, although it comes in many forms."
Schimbarea de paradigma, care ar putea duce la amanarea auto-anihilarii civilizatiei prezente de pe Terra, pe care a initiat-o presedintele Barack Obama ("invingator-invingator", in loc de : "invingator-infrant"), si pt care i s-a decernat premiul Nobel pentru Pace in 2009, nu poate fi inteleasa de cititorii din Romania, care au la dispozitie actuala traducere eronata. Din aceasta cauza am inceput sa corectez textul amintit mai sus.
«Traduttore, traditore» (« a traduce inseamna a trada » (literal « traducatorul, tradator») este o expresie italiana, care adesea este utilizata in alte limbi pt. rezonanta sau paronimia sa. Compararea unui traducator cu un tradator nu desemneaza faptul ca evident traducerea unui text dintr-o limba in alta nu poate respecta perfect textul operei originale, ci faptul ca textul tradus este alterat, influentat si colorat de catre credintele traducatorului, daca acesta nu a trecut printr-o revolutie similara cu cea a autorului; in realitate in cazul unor lucrari, care au telul de a declansa o schimbare a credintelor anterioare, intervine intotdeauna cenzura si filtrarea, asa ca nu mai avem de a face cu o traducere, ci cu o redare a convingerilor proprii ale traducatorului. Adevaratele lucrari de referinta folosesc in astfel de cazuri versiunea numita bilingva si publica textul original vis-à-vis de traducerea sa. Asa se procedeaza de pilda in cazul Coranului, textului lui Lao Tzu si asa trebuie procedat si cu textul lui Eckhart Tolle .

The beneficial and the transformative power of this book in English language, that has triggered life-changing effects, miraculous healings and an unprecedented shift in consciousness on our planet, was diminished and destroyed from the beginning in the Romanian translation, where the title was renamed "The power of the present". [see the Romanian translation by Alexandra Bors, which was published by the Curtea Veche Publishing House, in 2004]
The whole text is full of basic errors (in chapter 10 we discover the introduction of mind and diachronic symbol(step, stage) where we deal with non-mind and synchronic reality in the following translation from Romanian: "Transforming Illness into a superior spiritual step " instead of "Transforming Illness into Enlightenment"). The lack of knowledge of the appropriate scientific and spiritual language (manifested-unmanifested; the explicate (physical) and implicate (non-physical) order of David Bohm becomes "explicit and implicit", which is an error], see more in Holographic Universe on: http://www.scribd.com/mirahorian). The title: " Adevărul care se afla inlauntrul tau /The Truth that is Within", which refers to the well known affirmation made by Jesus " The kingdom of God is within you" (Luke 17:21), is translated as: " The Truth from us".
The Paradigm shift which has been initiated by the President Barack Obama["winner-winner" instead of "winner-defeated"], and for which he was awarded the Nobel Peace Prize in 2009, can postpone the self-annihilation of the present civilization on Earth.

If humanity is not to destroy both itself and the planet we must realize the urgent need for a radical change in human consciousness. The message in the book written by Eckhart Tolle can not be understood by the readers in Romania, who have access only to the current version of mistranslation. Because of this I started to correct the text of the Romanian translation.
Traduttore, traditore or "to translate is to betray" (literally, "translator, traitor") is an Italian expression that is often used in other languages for its paronymy. Comparing a translator with a traitor designates not only the evidence that a text translated from one language into another can not meet the original perfect text, but that translated text is altered, influenced and colored by the translator's beliefs, if this one has not undergone a paradigm revolution similar to the one of the author; in fact in the case of works, which aim to trigger a shift in counsciousness, always comes into play the censorship and the filtering due to the old beliefs, so we do not deal with a translation, but with a presentation of the translator's beliefs system. True scientific works are issued with the original text and its translation in mirror(called bilingual version). For example the Koran, the book of Lao Tzu, and why not this book of Eckhart Tolle .

SITURI AUTOR/ AUTHOR SITES
SITE PSI-SCIENCES
http://www.psi-sciences.com/
SITE QI MAGEN
http://www.danmirahorian.com/
SITE GRAAL STAR
http://www.danmirahorian.ro/

SOLICITATI ACEASTA CARTE LA ADRESA
mirahorian@gmail.com

Puterea lui

ACUM

The Power of

NOW

de /by Eckhart Tolle

Traducere in lb. romana corectata de/

Translation in Romanian corrected by

Dan Mirahorian

Un ghid de Iluminare spirituala/A Guide to Spiritual Enlightenment

Motto: " Suntem aici pentru a permite scopului divin al universului să se manifeste. Asta arata cât de important eşti " / " We are here to enable the divine purpose of the universe to unfold. That is how important you are "

Editia intai/First Edition: 1997, Namaste Publishing, Vancouver, Canada

CUPRINS / CONTENT

Introducerea traducatorului/ Foreword of the translator
Prefața editorului de Marc Allen (autorul cărții: "Visionary Business and a Visionary Life")
Cuvant inainte /Foreword de Russell E. Dicarlo (autorul cărții: "Towards a New World")
Mituri, credinte, modele gresite despre realitate
Introducere /Introduction(autorului/of the author)
Cum a aparut aceasta carte? The Origin of this Book
Adevărul care se afla inlauntrul tau The Truth that is Within You

1. NU SUNTEȚI (TOTUNA CU MINTEA) DUMNEAVOASTRĂ /YOU ARE NOT YOUR MIND
1.1. Cel mai mare obstacol în calea iluminării /The Greatest Obstacle to Enlightenment
1.1.1. Iluminarea - ce este aceasta? / Enlightenment - what is that?
1.2. Eliberarea din mintea dvs./ Freeing yourself from your mind
1.3. Iluminarea: depăşirea gândurilor /Enlightenment: Rising above Thought
1.4. Emoția: reacția corpului la mintea dumneavoastră/Emotion: The Body's Reaction to Your Mind

2. CONŞTIENTIZAREA: CALEA ELIBERĂRII DE DURERE/CONSCIOUSNESS: THE WAY OUT OF PAIN
Nu mai creați durere în prezent /Create No More Pain In The Present
Durerea trecută: dizolvarea corpului-durere/ Past Pain: Dissolving The Pain-Body
Identificarea sinelui fals cu corpul-durere/Ego Identification With The Pain-Body
Originea fricii /The Origin Of Fear
Incercarea sinelui fals(ego) de a atinge starea de împlinire/The Ego's Search For Wholeness

3. SĂ INTRAM ADÂNC ÎN CLIPA DE ACUM /MOVING DEEPLY INTO THE NOW
Nu vă căutați pe voi insiva (sinele) în minte/Don't Seek Your Self in The Mind
Puneți capăt iluziei timpului /End The Delusion Of Time
Nimic nu există în afara lui clipei Acum /Nothing Exists Outside The Now
Cheia dimensiunii spirituale /The Key To The Spiritual Dimension
Accesarea puterii lui Acum /Accessing The Power Of The Now

Renunțarea la timpul psihologic /Letting Go Of Psychological Time
Nebunia timpului psihologic /The Insanity Of Psychological Time
Negativismul şi suferința îşi au rădăcinile în timpul psihologic /Negativity and Suffering Have Their Roots In Time
Descoperirea vieții dincolo de situația de viață/ Finding The Life Underneath Your Life Situation
Toate problemele sunt iluzii ale minții/All Problems Are Illusions Of The Mind
Un pas uriaş în evoluția conştiinței/ A Quantum Leap In The Evolution Of Consciousness
Bucuria de a trăi/ The Joy Of Being

4. STRATEGIILE MINȚII DE EVITARE A LUI ACUM/ MIND STRATEGIES FOR AVOIDING THE NOW

Pierderea lui Acum: iluzia centrală/Loss of Now: The Core Delusion
Starea obişnuită de inconştiență şi inconştiența profundă/Ordinary Unconsciousness and Deep Unconsciousness
Ce caută ei? /What Are They Seeking?
Dizolvarea stării de inconştiență obişnuită/Dissolving Ordinary Unconsciousness
Eliberarea de nefericire/Freedom from Unhappiness
Cum putem renunța la negativism?/ How can we drop negativity?
Oriunde v-ați afla, fiți acolo complet prezent /Wherever You Are, Be There Totally
Scopul interior al călătoriei vieții /The Inner Purpose Of Your Life's Journey
Trecutul nu poate supraviețui dacă exista prezența/constiența/The Past Cannot Survive In Your Presence(Awareness)
Ce rămâne când iluzia ia sfârşit? /What is left when illusion ends?
Care este puterea clipei de Acum? /What is the power of Now?

5. STAREA DE CONSTIENTA(PREZENȚĂ) /THE STATE OF PRESENCE

Nu este ceea ce credeti ca este/ It's Not What You Think It Is.
Ce vreți să spuneți cu „înrădăcinat înlauntrul sinelui tau"?/ What do you mean by "rooted within yourself"?
Sensul ezoteric al „aşteptării"/ The Esoteric Meaning Of "Waiting"
Frumusețea se iveşte în neclintirea prezenței /Beauty Arises in The Stillness of Your Presence
Realizarea starii de pura conştiință /Realizing Pure Consciousness
Iisus Hristos: realitatea prezenței dvs. divine/ Jesus Christ: The Reality Of Your Divine Presence

6. CORPUL INTERIOR/THE INNER BODY

Ființa este sinele dvs. Profund/Being Is Your Deepest Self
Priviți dincolo de cuvinte/Look Beyond The Words
Descoperiti-va realitatea invizibilă şi indestructibilă/Finding Your Invisible and Indestructible Reality.
Conectarea cu corpul interior /Connecting With The Inner Body
Transformarea prin intermediul corpului /Transformation Through The Body
Rugăciune pentru corp/ Sermon On The Body
Sa aveti rădăcini interioare inlauntru/ Have Deep Roots Within
Inainte de a intra în corp, iartă /Before You Enter The Body, Forgive
Legătura ta cu Nemanifestatul /Your Link With The Unmanifested
Incetinirea procesului de îmbătrânire /Slowing Down The Aging Process
Există dovezi ştiinţifice în acest sens? Is there any scientific evidence for this?
Intărirea sistemului imunitar/ Strengthening The Immune System
Lăsați respirația să vă ducă in corp/ Let The Breath Take You Into The Body
Folosirea creativă a mintii /Creative Use Of Mind
Arta de a asculta / The Art Of Listening

7. PORȚI CĂTRE LUMEA NEMANIFESTATĂ/PORTALS INTO THE UNMANIFESTED

Să pătrundem şi mai adânc în corp/Going Deeply into the Body
Sursa Qi-ului(氣; chi; c'hi; in lb. japoneza: ki)/The Source of Chi(Qi;氣; in Japanese: Ki)
Somnul profund fără vise /Dreamless Sleep
Alte porți /Other Portals

Liniştea/Silence
Spaţiul /Space
Adevărata natură a spaţiului şi a timpului /The True Nature of Space and Time
Moartea conştientă /Conscious Death

8. RELAŢII ILUMINATE/ ENLIGHTENED RELATIONSHIPS
Pătrundeţi în clipa de Acum, oriunde v-aţi afla/Enter The Now From Wherever You Are
Relaţii de iubire/ură/Love/Hate Relationships
Dependenţa şi căutarea plenitudinii/ Addiction And The Search For Wholeness
De la relaţii de dependenţă la cele iluminate/From Addictive To Enlightened Relationships
Relaţiile ca formă de practică spirituală /Relationships As Spiritual Practice
De ce femeile sunt mai aproape de iluminare /Why Women Are Closer To Enlightenment
Dizolvarea corpului-durere feminin colectiv /Dissolving The Collective Female Pain-Body
Renunţarea la relaţia cu sine/Give Up The Relationship With Yourself

9. DINCOLO DE FERICIRE ŞI NEFERICIRE SE AFLĂ PACEA /BEYOND HAPPINESS AND UNHAPPINESS THERE IS PEACE
Binele superior dincolo de bine şi de rău /The Higher Good Beyond Good and Bad
Sfârşitul dramei vieţii dvs/The End Of Your Life Drama
Efemeritatea şi ciclurile vieţii/Impermanence and the Cycles of Life
Folosirea şi abandonarea negativismului /Using And Relinquishing Negativity
Natura compasiunii/The Nature of Compassion
Spre o ordine diferită a realităţii /Toward a Different Order of Reality

10. SEMNIFICATIA PREDARII/ THE MEANING OF SURRENDER
Acceptarea prezentului de Acum /Acceptance of the Now
De la energia mentală la energia spirituală /From Mind Energy to Spiritual Energy
Predarea în relaţiile personale /Surrender in Personal Relationships
Transformarea bolii în Iluminare /Transforming Illness into Enlightenment
Cand lovesc dezastrele(utilizarea situatiilor limita pt. a ne trezi) /When Disaster Strikes
Transformarea suferinţei în pace/Transforming Suffering into Peace
Calea crucii /The Way of The Cross
Puterea de a alege /The Power to Choose

Mulţumiri /Acknowledgments

Introducerea traducatorului

Puterea benefică si transformatoare a acestei carti, care in lb. engleză a declansat numeroase vindecări miraculoase, a fost anihilata in traducerea in lb. romana inca din titlu, care a fost rebotezat "Puterea Prezentului"[vedeti traducerea realizata de Alexandra Borş, publicata de Editura Curtea Veche in anul 2004]. Intregul text este plin de erori fundamentale.
In traducerea la care facem referire apare in capitolul 10 introducerea diacronicului (succesiunii) si a mintii, in locul realitatii sincronice si a non-mintii : in loc de: Transformarea bolii în Iluminare /Transforming Illness into Enlightenment apare :"Transformarea bolii în treaptă spirituală superioară"). Necunoasterea limbajului adecvat (manifestat-nemanifestat; ordinea explicita si cea implicita a lui David Bohm [explicate (physical) and implicate (non-physical) order], devine in traducere, in propozitia din mitul al treilea [“explicit (fizic) şi implicit (nonfizic) "], ceea ce este eronat-vedeti Universul Holografic pe: http://www.scribd.com/mirahorian).
Titlul: " Adevărul care se afla inlauntrul tau /The Truth that is Within", care face referire la celebra afirmatie a lui Iisus ca " Imparatia lui Dumnezeu este inlauntrul vostru/ The kingdom of God is within you" (Luca/Luke 17:21), este tradus ca: "Adevărul din noi".
Mai jos de acest titlu in loc de "Iisus", este folosit numele "Isus" (vedeti semnificatia in Nota din capitolul 5: Iisus Hristos: realitatea prezenţei dvs. divine/ Jesus Christ: The Reality Of Your Divine

Presence) in fraza: "Când citez ocazional cuvintele lui Isus sau ale lui Buddha din Cursul miracolelor sau din alte lucrări, nu o fac pentru a compara, ci pentru a vă atrage atenția că în esență există şi a existat întotdeauna un adevăr spiritual unic, deşi acesta ni se prezintă sub atâtea forme", care reda : "When I occasionally quote the words of Jesus or the Buddha, from A Course in Miracles or from other teachings, I do so not in order to compare, but to draw your attention to the fact that in essence there is and always has been only one spiritual teaching, although it comes in many forms."
Schimbarea de paradigma, care ar putea duce la amanarea auto-anihilarii civilizatiei prezente de pe Terra, pe care a initiat-o presedintele Barack Obama ("invingator-invingator", in loc de : "invingator-infrant"), si pt care i s-a decernat premiul Nobel pentru Pace in 2009, nu poate fi inteleasa de cititorii din Romania, care au la dispozitie actuala traducere eronata. Din aceasta cauza am inceput sa corectez textul amintit mai sus.
«Traduttore, traditore» (« a traduce inseamna a trada » (literal « traducatorul, tradator») este o expresie italiana, care adesea este utilizata in alte limbi pt. rezonanta sau paronimia sa. Compararea unui traducator cu un tradator nu desemneaza faptul ca evident traducerea unui text dintr-o limba in alta nu poate respecta perfect textul operei originale, ci faptul ca textul tradus este alterat, influentat si colorat de catre credintele traducatorului, daca acesta nu a trecut printr-o revolutie similara cu cea a autorului; in realitate in cazul unor lucrari, care au telul de a declansa o schimbare a credintelor anterioare, intervine intotdeauna cenzura si filtrarea, asa ca nu mai avem de a face cu o traducere, ci cu o redare a convingerilor proprii ale traducatorului. Adevaratele lucrari de referinta folosesc in astfel de cazuri versiunea numita bilingva si publica textul original vis-à-vis de traducerea sa. Asa se procedeaza de pilda in cazul Coranului, textului lui Lao Tzu si asa trebuie procedat si cu textul lui Eckhart Tolle .

The beneficial and the transformative power of this book in English language, that has triggered life-changing effects, miraculous healings and an unprecedented shift in consciousness on our planet, was diminished and destroyed from the beginning in the Romanian translation, where the title was renamed "The power of the present". [see the Romanian translation by Alexandra Bors, which was published by the Curtea Veche Publishing House, in 2004]
The whole text is full of basic errors (in chapter 10 we discover the introduction of mind and diachronic symbol(step, stage) where we deal with non-mind and synchronic reality in the following translation from Romanian: "Transforming Illness into a superior spiritual step " instead of "Transforming Illness into Enlightenment"). The lack of knowledge of the appropriate scientific and spiritual language (manifested-unmanifested; the explicate (physical) and implicate (non-physical) order of David Bohm becomes "explicit and implicit", which is an error], see more in Holographic Universe on: http://www.scribd.com/mirahorian). The title: " Adevărul care se afla inlauntrul tau /The Truth that is Within", which refers to the well known affirmation made by Jesus " The kingdom of God is within you" (Luke 17:21), is translated as: " The Truth from us".
The Paradigm shift which has been initiated by the President Barack Obama["winner-winner" instead of "winner-defeated"], and for which he was awarded the Nobel Peace Prize in 2009, can postpone the self-annihilation of the present civilization on Earth.
If humanity is not to destroy both itself and the planet we must realize the urgent need for a radical change in human consciousness. The message in the book written by Eckhart Tolle can not be understood by the readers in Romania, who have access only to the current version of mistranslation. Because of this I started to correct the text of the Romanian translation.
Traduttore, traditore or "to translate is to betray" (literally, "translator, traitor") is an Italian expression that is often used in other languages for its paronymy. Comparing a translator with a traitor designates not only the evidence that a text translated from one language into another can not meet the original perfect text, but that translated text is altered, influenced and colored by the translator's beliefs, if this one has not undergone a paradigm revolution similar to the one of the author; in fact in the case of works, which aim to trigger a shift in counsciousness, always comes into play the censorship and the filtering due to the old beliefs, so we do not deal with a translation, but with a presentation of the translator’s beliefs system. True scientific works are issued with the original text and its translation in mirror(called bilingual version). For example the Koran, the book of Lao Tzu, and why not this book of Eckhart Tolle .

PREFAȚA EDITORULUI/

de Marc Allen (autorul cărții Visionary Business and a Visionary Life)
[O afacere şi o viață în baza unei viziuni])
Novato, California SUA, august 1999

O carte ca "**Puterea lui Acum**" apare probabil o dată la un deceniu sau chiar o dată la o generație. Este mai mult decât o carte; este energie pură, pe care probabil că o simțiți în timp ce țineți cartea în mână. Are puterea de a-i oferi cititorului o experiență cu totul specială şi de a-i schimba viața în bine.
"**Puterea lui Acum**" a fost publicată pentru prima dată în Canada, iar editorul canadian, Connie Kellough, mi-a spus că a auzit în repetate rânduri poveşti despre schimbări pozitive şi chiar despre miracole, care s-au produs după ce oamenii au început să citească această carte. „Cititorii telefonau la editură", mi-a spus ea. „Şi foarte mulți mi-au povestit despre vindecări şi transformări minunate, despre bucuria din ce în ce mai mare pe care au trăit-o în timp ce citeau această carte."
Cartea m-a făcut să conştientizez că fiecare moment al vieții mele este un miracol. Acest lucru este adevărat, indiferent dacă eu îl înțeleg sau nu. Şi "**Puterea lui Acum**" îmi arată tot mai mult cum să-l înțeleg. Incă de la prima pagină este clar că Eckhart Tolle este un maestru contemporan. El nu aparține unei anumite religii sau doctrine, nu este un guru; învățăturile sale înglobează esența tuturor tradițiilor şi nu intră în contradicție cu niciuna — fie creştină, hindusă, buddhistă, musulmană, indigenă sau oricare alta. El este capabil să facă ceea ce au făcut toți marii maeştri spirituali: să ne arate, într-un limbaj simplu şi clar, că **adevărul, lumina călăuzitoare, se află în noi.**

Eckhart Tolle începe prin a ne introduce în povestea vieții sale — povestea unei depresii timpurii şi a disperării, care a culminat cu o experiență teribilă de trezire a conştiinței, într-o noapte, la puțin timp după împlinirea a 29 de ani. In ultimii 20 de ani, a reflectat la această experiență, a meditat şi şi-a aprofundat înțelegerea.
In ultimul deceniu, a devenit un profesor de talie mondială, un suflet ales, cu un mesaj ales, unul pe care l-au împărtăşit atât Iisus Hristos, cât şi Buddha: **iluminarea poate fi atinsă, aici şi acum**. Ne putem elibera de suferință, de anxietate şi de nevroză. Pentru aceasta însă trebuie să ajungem să înțelegem rolul pe care îl jucăm în generarea propriei dureri; propria noastră minte ne creează problemele, nu alte persoane, nu „lumea exterioară". Mintea noastră, cu fluxul ei constant de gânduri despre trecut şi griji în ce priveşte viitorul. Facem marea greşeală de a ne identifica cu propria minte, crezand că acesta este eul nostru — când, de fapt, suntem ființe mult mai evoluate.

Eckhart Tolle ne arată în repetate rânduri cum să ne conectăm la sinele nostru profund pe care-l numeşte Ființa noastră: Ființa este energia vitală unitară, eternă, mereu prezentă de dincolo de miliardele de forme vii supuse naşterii şi morții. Totuşi, Ființa nu este numai dincolo, ci şi înlauntrul fiecărei forme de viață, ca esență interioară invizibilă şi indestructibilă. Ceea ce înseamnă că ea ne este accesibilă în acest moment sub forma sinelui nostru profund, a adevăratei noastre naturii sau identitati. Dar nu căutați să puneți stăpânire pe ea prin puterea minții. Nu încercați să o înțelegeți. Nu puteți să o cunoaşteți decât . atunci când mintea este pusa in repaus, neclintită, când sunteți prezent, total şi profund, în momentul actual...
A regăsi adevarata noastră identitate de conştiință a Ființei şi a menține această stare de „conştiință sensibilă" înseamnă a atinge iluminarea.

"**Puterea lui Acum**" este aproape imposibil de citit fără întreruperi, de la început până la sfârşit — ea trebuie lăsată din mână din când în când, pentru a putea medita la cele citite şi a le aplica propriei experiențe de viață. Este un adevărat ghid, un curs complet de meditație şi de cunoaştere. Este o carte care merită citită şi recitită — şi de fiecare dată când o veți reciti, veți remarca un sens nou, mai profund. Este o carte pe care mulți oameni, inclusiv eu, vor dori să o studieze o viață întreagă.
"**Puterea lui Acum**" are un număr crescând de cititori devotați. Şi este deja numită o capodoperă; indiferent cum o veți considera, indiferent cum o veți descrie, este o carte care are puterea de a schimba vieți, de a ne trezi la realitate şi de a ne manifesta pe deplin potențialul.

Marc Allen (autorul cărții Visionary Business and a Visionary Life
[O afacere şi o viață în baza unei viziuni])

Novato, California SUA, august 1999

CUVANT INAINTE /Foreword
by Russell E. Dicarlo Author of Towards a New World

A vedea un cer albastru-azuriu acoperit de o pătura de nori, in razele portocalii ale soarelui care apune, poate, în anumite momente, să ne ofere clipe de o asemenea frumusețe, încât să ne surprindem ca am rămas cu gura căscată, răpiți pe moment, cu privirea inlemnită. View Blanketed by an azure sky, the orange-yellow rays of the setting sun can, at special times, gift us with a moment of such considerable beauty, we find ourselves momentarily stunned, with frozen gaze.

Splendoarea clipei ne uimeşte atât de mult, încât mintea noastră, aflată de obicei într-o activitate instinctivă neîntreruptă, se opreşte şi nu ne mai transportă în alt loc, în afara lui „aici şi acum". In acea lumină, pare să se deschidă o uşă spre o altă realitate, mereu prezentă şi totuşi rareori sesizată. The splendor of the moment so dazzles us, our compulsively chattering minds give pause, so as not to mentally whisk us away to a place other than the here-and-now. Bathed in luminescence, a door seems to open to another reality, always present, yet rarely witnessed.

Abraham Maslow a numit aceste trăiri "experiențe de varf", deoarece ele reprezintă cele mai înalte momente ale vieții, în care, fericiți, ne surprindem catapultați dincolo de granițele obişnuinței si ale cotidianului. Ar fi putut la fel de bine să le numească „experiențe efemere". In cursul acestor ocazii de expansiune a conştiinței, aruncăm o privire către domeniul etern al Ființei însăşi. Chiar dacă numai pentru o clipă, ne întoarcem acasă la adevăratul nostru Sine. Abraham Maslow called these "peak experiences," since they represent the high moments of life where we joyfully find ourselves catapulted beyond the confines of the mundane and ordinary. He might just as well have called them "peek' experiences. During these expansive occasions, we sneak a glimpse of the eternal realm of Being itself. If only for a brief moment in time, we come home to our True Self.

"Ah", ar putea ofta cineva, „aşa de magnific... ce bine ar fi dacă aş putea rămâne aici(în această stare). Dar cum să rămân aici permanent?" /'Ah," one might sigh, "so grand ... if only I could stay here. But how do I take up permanent residence?"

Ultimii zece ani i-am dedicat în întregime acestei descoperiri, During the past ten years, I have committed myself to finding out.
In căutarea mea, am avut onoarea de a iniția un dialog cu unii dintre cei mai îndrăzneți, mai pătrunzători şi mai intuitivi „pionieri ai paradigmelor" din epoca noastră: din medicină, ştiință, psihologie, afaceri, religie/spiritualitate şi potențial uman.
During my search, I have been honored to engage in dialogue with some of the most daring, inspiring and insightful "paradigm pioneers" of our time: in medicine, science, psychology, business, religion / spirituality, and human potential.
Acest grup atât de divers de indivizi este reunit de afirmarea intuitiei lor comune că umanitatea face în acest moment un pas uriaş înainte in dezvoltarea sa evolutivă.
This diverse group of individuals is joined by their commonly voiced insight that humanity is now taking a quantum leap forward in its evolutionary development.
Această schimbare este însoțită de o modificare revolutionara a modului de in care privim realitatea -a imaginii mentale fundamentale pe care o purtam in noi despre "modul in care sunt lucrurile"[ce este "realitatea"]
This change is accompanied by a shift in world view – the basic picture we carry with us of "the way things are."
O perspectivă asupra lumii încearcă să răspundă la două întrebări fundamentale: „Cine suntem noi?" şi „Care este natura universului în care trăim?" A world view seeks to answer two fundamental questions, "Who are we?" and "What is the nature of the Universe in which we live?"
Răspunsurile noastre la aceste întrebări comanda calitatea şi caracteristicile relațiilor noastre personale cu familia, cu prietenii şi cu angajatorii/angajații. Privite la scară globală, ele definesc o civilizatie. Our answers to these questions dictate the quality and characteristics of our personal relationships with family, friends and employers /employees. When considered on a larger scale, they define societies.

Mituri, credinte, modele gresite despre realitate

Ar trebui să nu mai fie o surpriză pentru nimeni faptul că apariția unei noi perspective asupra lumii pune sub semnul întrebării multe dintre lucrurile pe care societatea occidentală le consideră ca fiind adevărate: /It should be of little surprise that the world view which is emerging calls into question many of the things Western society holds to be true:

MITUL NR. 1 MYTH #1:

Umanitatea a atins punctul culminant al dezvoltării sale/Humanity has reached the pinnacle of its development.

Michael Murphy, cofondatorul Esalenului bazându-se pe studii de religie comparată, medicină, antropologie şi sport, a susținut ideea provocatoare că dezvoltarea umană include stadii mai avansate. Esalen co-founder Michael Murphy, drawing upon comparative religious studies, medical science, anthropology, and sports, has made a provocative case that there are more advanced stages of human development.
Când o persoană atinge acele niveluri avansate de maturitate spirituală, încep să înflorească unele capacități extraordinare — de iubire, vitalitate, umanism, conştientizare corporală, intuiție, de percepție(directă), de comunicare(telepatica) şi de voință. As a person reaches these advanced levels of spiritual maturity, extraordinary capacities begin to blossom - of love, vitality, personhood, bodily awareness, intuition, perception, communication, and volition.
Primul pas: recunoaşterea existenței lor. Cei mai mulți oameni nu recunosc[existenta capacitatilor nemijlocite de cunoastere si de actiune]. Abia după aceea pot fi aplicate diferite metode cu intentia deliberata [de a determina manifestarea lor].
First step: to recognize they exist. Most people do not. Then, methods can be employed with conscious intention.
Nota: Institutul Esalen din Big Sur, California, a fost fondat în 1962 de două personalități vizionare, Michael Murphy şi Richard Price. Institutul a fost conceput ca un centru educațional alternativ, dedicat explorării a ceea ce Aldous Huxley numeşte „potențialul uman", capacitățile umane neexplorate, aflate dincolo de imaginație. Esalenul a devenit repede cunoscut pentru îmbinarea filozofiilor orientale cu cele occidentale, pentru atelierele sale de lucru didactic şi experimental, pentru afluxul constant de filosofi, psihologi, artişti şi gânditori religioşi. Pe aici au trecut figuri de seamă ale „noii spiritualități", ca Fritz Perls, întemeietorul gestaltterapiei, Ida Rolf, cu terapia sa de rolfing, Roberto Assagioli, părintele psihosintesei, Rollo May, Cari Rogers, Alexander Lowen, Christina şi Stanislav Grof. Alături de aceştia, au mai fost prezente personalități politice ca M. Gorbaciov, Mark Satin şi cercetători ai noii fizici (Fritjof Capra, Gary Zukav). La cursurile organizate acolo [de psihologie transpersonală, psihologie buddhistă, şamanism, hipnoză, yoga, intuiție practică, gestaltterapie, metoda feldenkrais, rolfing şi Cursul miracolelor] au participat anual intre 5.000-7.000 de persoane; este vorba. (N. red.)

MITUL NR. 2:/ MYTH #2
Suntem complet separați unii de alții, de natură şi de cosmos/ We are completely separate from each other, nature, and the Kosmos.

Acest mit al [separarii universului in] "celalalt-si- mine" a fost responsabil pentru războaie, pentru violarea si distrugerea planetei şi pentru toate formele şi manifestările nedreptății umane.
This myth of "other-than-me" has been responsible for wars, the rape of the planet, and all forms and expressions of human injustice.

La urma urmei, care om cu mintea întreagă i-ar face vreun rău altuia, dacă ar simți pe acea persoană ca pe o parte din el insusi? After all, who in their right mind would harm another if they experienced that person as part of themselves?

Stanislav Grof, în cercetările sale despre stările modificate de conştiinţă, rezumă acest lucru spunând că „spiritul şi conştiinţa fiecăruia dintre noi, sunt în ultimă instanţă, echivalente cu «Tot-Ceea-Ce-Este», pentru că nu există graniţe absolute între corp/ego şi totalitatea existenţei".
Stan Grof, in his research of nonordinary states of consciousness, summarizes by saying "the psyche and consciousness of each of us is, in the last analysis, commensurate with "All-That-Is" because there are no absolute boundaries between the body/ego and the totality of existence."

Teoria doctorului Larry Dossey despre medicina Erei a treia, în care gândurile, atitudinile şi intenţiile de a vindeca ale unei persoane pot influenţa fiziologia altei persoane este foarte bine susţinută de cercetările ştiinţifice despre puterea de vindecare a rugăciunii. (spre deosebire de medicina Erei a doua, în care dominantă era medicina corp-minte),
Dr. Larry Dossey's Era-3 medicine, where the thoughts, attitudes, and healing intentions of one individual can influence the physiology of another person is very well supported by scientific studies into the healing power of prayer. (in contrast to Era-2, prevailing mind-body medicine)
Acest lucru nu este posibil potrivit principiilor cunoscute ale fizicii şi dupa modul in care ştiinţa tradiţională percepe realitatea. Now this can't happen according to the known principles of physics and world view of traditional science.
Şi totuşi preponderenţa dovezilor sugerează că este posibil.
Yet the preponderance of evidence suggests that indeed it does.

MITUL NR. 3: MYTH #3
Lumea fizica este tot ce există /The physical world is all there is.

Fiind legată de materie, ştiinţa tradiţională presupune că orice lucru care nu poate fi măsurat, testat în laborator sau investigat cu ajutorul celor cinci simţuri sau al extensiilor lor tehnologice pur şi simplu nu există. Materialistically bound, traditional science assumes that anything that cannot be measured, tested in a laboratory, or probed by the five senses or their technological extensions simply doesn't exist.
„Nu este real." Consecinţa: intreaga realitate a fost redusă la realitatea fizică. It's "not real."
The consequence: all of reality has been collapsed into physical reality.
Dimensiunile realitatii spirituale, sau cele pe care eu le-aş numi nonfizice, au fost alungate din cetate. Spiritual, or what I would call nonphysical, dimensions of reality have been run out of town.
Această poziţie vine în contradicţie cu „filozofia perenă", acel consens filosofic, care a parcurs epoci, religii, tradiţii şi culturi, ce descriu dimensiuni diferite, dar continue ale realităţii. This clashes with the "perennial philosophy," that philosophical consensus spanning ages, religions, traditions, and cultures, which describes different but continuous dimensions of reality.
Acestea pornesc de la dimensiunea cea mai densă şi mai puţin conştientă — pe care noi am numit-o „materie" — şi merg până la cea mai puţin densă şi cea mai conştientă, pe care noi am numi-o dimensiunea spirituală.
These run from the most dense and least conscious - what we'd call "matter" - to the least dense and most conscious, which we'd call spiritual.
Destul de interesant este faptul ca acest model extins, multidimensional al realităţii este sugerat de teoreticieni ai mecanicii cuantice, ca Jack Scarfetti, care descrie călătoria supraluminică. Alte dimensiuni ale realităţii sunt folosite pentru a explica o calatorie care se produce cu o viteză mai mare decât cea a luminii — limita ultimă a vitezei[unui corp in universul vizibil].
Interestingly enough, this extended, multidimensional model of reality is suggested by quantum theorists such as Jack Scarfetti who describes superluminal travel. Other dimensions of reality are used to explain travel that occurs faster than the speed of light - the ultimate of speed limits.

Sau să luăm în considerare **opera legendarului fizician David Bohm, cu modelul său multidimensional al realităţii, in care apare ordinea explicita (fizic) şi ordinea implicită (nonfizic)**
[vedeti : Nota DM]. Or consider the work of the legendary physicist, David Bohm, with his explicate (physical) and implicate (non-physical) multidimensional model of reality.

Nota DM: Modelul lui David Bohm al ordinii explicite (desfasurate) şi al ordinii implicite (infasurate) explica modul in care este realitatea (inclusiv multidimensionala).
Intr-un univers holografic este adevarata afirmatia lui Thot: " "Ceea ce este jos este asemenea cu ceea ce este sus" (Thot/Hermes Trismegistus in Tablitele de Smarald). In imaginea de mai jos este vizibil cuplul de stari de infasurare si de desfasurare a universului care explica trecerea de la faza de nemanifestare [starea potentiala; faza localizata; materie, realitatea fizica] la faza de manifestare [cinetica, faza delocalizata: energie, camp, realitatea nonfizica]. [vedeti articolul " **Universul Holografic "** de Mirahorian pe: http://www.scribd.com/MIRAHORIAN]

Aceasta nu doar o simplă teorie — Experimentul Aspect, care a avut loc în 1982 în Franța a demonstrat că două particule cuantice care fuseseră la un moment dat conectate, odată separate de distanțe considerabile, continuau să rămână într-un fel conectate. This is no mere theory - the 1982 Aspect Experiment in France demonstrated, that two once-connected quantum particles separated by vast distances remained somehow connected. Dacă una dintre particule suferea o transformare, atunci şi cealaltă era afectata de o schimbare — instantaneu. If one particle was changed, the other changed - instantly.
Cercetătorii nu cunosc mecanica modului de producere a acestei călătorii supraluminice, deşi unii teoreticieni sugerează că această conexiune se realizează prin intermediul unor „porți" către dimensiuni superioare. Scientists don't know the mechanics of how this faster-than-the-speed-of-light travel can happen, though some theorists suggest that this connection takes place via doorways into higher dimensions.

Astfel, contrar celor care au jurat credință paradigmelor tradiționale(dogmelor care comanda gândirea stiintifica actuala), oameni cu influenta, cu o viziune de pionierat în ştiință, cu care am vorbit, sunt de părere că fiinta umana nu a atins încă punctul maxim al dezvoltării sale, că suntem mai degrabă conectați, şi nu separați de toate formele de viață şi că spectrul complet al conştiinței înglobează atât dimensiunea fizică, cât şi o multitudine de dimensiuni nonfizice ale realității.
So contrary to what those who pledge their allegiance to the traditional paradigm might think, the influential, pioneering individuals I spoke with felt that we have not reached the pinnacle of human development, we are connected, rather than separate, from all of life, and that the full spectrum of consciousness encompasses both physical and a multitude of non physical dimensions of reality.

In esență, această nouă perspectivă asupra realitatii înseamnă să nu ne mai privim pe noi, pe ceilalți şi intreaga viata doar prin ochii ego-ului nostru mărunt, pământesc, care trăieşte în timp şi se naşte în timp. At core, this new world view involves seeing yourself, others, and all of life, not through the eyes of our small, earthly self that lives in time and is born in time.
Ci mai curand prin ochii sufletului, ai Ființei, ai Sinelui nostru autentic. But rather through the eyes of the soul, our Being, the True Self.
Unul câte unul, oamenii fac saltul pe această orbită superioară.
One by one, people are jumping to this higher orbit.

Prin cartea sa, "Puterea lui Acum", Eckhart Tolle îşi ocupă locul pe care îl merită în acest grup special de maeştri mondiali. With his book, The Power of Now, Eckhart Tolle rightfully takes his place among this special group of world-class teachers.
Mesajul lui Eckhart este următorul: problema umanității este adânc înrădăcinată în mintea însăşi.
Eckhart's message: the problem of humanity is deeply rooted in the mind itself.
Sau, mai curând, în identificarea noastră greşită cu mintea.
Or rather, our misidentification with mind.
Nota DM: problema umanității este rezultatul modului defectuos in care ne utilizam constienta, ca urmare a identificarii cu mintea

Conştiința noastră labilă, tendința de a alege calea minimei rezistențe, fără a conştientiza pe deplin momentul prezent, creează un gol. Our drifting awareness, our tendency to take the path of least resistance by being less than fully awake to the present moment, creates a void.
Iar mintea condiționată de timp, care a fost construită pentru a fi un servitor util, compensează golul(lipsa constientei; prezentei vazatorului) proclamându-se ea însăşi stăpână.
And the time-bound mind, which has been designed to be a useful servant, compensates by proclaiming itself master.
Ca un fluture ce zboară din floare în floare, mintea retrăieşte experiențe trecute sau, proiectându-şi propriul său film pe ecranul de televiziune [interior], anticipează ceea ceea ce va urma! Like a butterfly flittering from one flower to another, the mind engages past experiences or, projecting its own made-for-television movie, anticipates what is to come.

Doar rareori ne gasim in repaus în adâncimea oceanică a momentului de aici şi acum.
Seldom do we find ourselves resting in the oceanic depth of the here and now.
Pentru că aici — în clipa de Acum — este locul in care noi descoperim adevăratul Sine, care se afla in spatele corpului nostru fizic, al emoțiilor schimbătoare şi a minții guralive [care nu se mai opreste din vorbit] /
For it is here - in the Now - where we find our True Self, which lies behind our physical body, shifting emotions, and chattering mind.
Nota DM: practica tacerii(in skrt.: mouna) in afara si inlauntru usureaza desprinderea de minte si fixarea in constienta
Incununarea gloriei dezvoltării umane nu constă in capacitatea noastră de a raționa şi de a gândi, deşi aceasta este trăsătura care ne deosebeşte de animale.
The crowning glory of human development rests not in our ability to reason and think, though this is what distinguishes us from animals.
Intelectul, ca şi instinctul, reprezintă doar o achizitie de pe traseu.
Intellect, like instinct, is merely a point along the way.
Destinul nostru ultim este să ne reconectăm cu Ființa noastră esențială şi să ne exprimăm din realitatea noastra extraordinară divină, în lumea obisnuita fizică, clipă de clipă.
Our ultimate destiny is to re-connect with our essential Being and express from our extraordinary, divine reality in the ordinary physical world, moment by moment.
Uşor de spus, insa sunt puțini cei care au atins fazele care urmeaza in dezvoltarea fiintei umane!
Easy to say, yet rare are those who have attained the further reaches of human development.

Din fericire, există ghizi şi profesori care să ne ajute pe parcurs. Fortunately, there are guides and teachers to help us along the way.

In calitatea sa de profesor şi de ghid, formidabila putere a lui Eckhart nu stă totusi în priceperea sa deosebită de a ne fermeca prin povestiri interesante, de a transforma abstractul in concret ori in a ne oferi o tehnică folositoare.
As a teacher and guide, Eckhart's formidable power lies not in his adept ability to delight us with entertaining stories, make the abstract concrete, or provide useful technique.
Mai curând, magia sa vine din experiența personală, a cuiva care ştie.
Rather, his magic is seated in his personal experience, as one who knows.
Prin urmare, există o putere în spatele cuvintelor sale, care poate fi întâlnită numai la cei mai mari maeştri spirituali. As a result, there is a power behind his words found only in the most celebrated of spiritual teachers.
Trăind în profunzimea acestei Realități Superioare, Eckhart luminează cu tărie o cale pentru cei care doresc să-l urmeze.
By living from the depths of this Greater Reality, Eckhart clears an energetic pathway for others to join him.

Si ce se va intampla dacă altii chiar îl vor urma? And what if others do?
Cu siguranta ca lumea aşa cum o cunoaştem noi azi se va schimba în bine.
Surely the world as we know it would change for the better.
Ierarhiile valorice actuale vor deveni rămăşițe ale temerilor pieritoare care plutesc [ca fumul care este prins] si evacuat prin cosul vârtejului Ființei insasi.
Values would shift in the flotsam of vanishing fears that have been funneled away through the whirlpool of Being itself.
O nouă civilizație va lua ființă. A new civilization would be born.

Veți întreba. „unde sunt dovezile existenței acestei Realități Superioare?"
"Where's the proof of this Greater Reality?" you ask.
Nu vă pot oferi decât o analogie: un grup de oameni de ştiință se întâlnesc şi vă prezintă toate dovezile ştiințifice care atestă că bananele sunt amare.
I offer only an analogy: A battery of scientists can get together and tell you about all the scientific proof for the fact that bananas are bitter.
Insă tot ce trebuie să faceți este să gustați una, o singură dată, pentru a vă da seama că mai există o intreaga alta realitate legata de banane.
But all you have to do is taste one, once, to realize that there is this whole other aspect to bananas.
In final, dovada nu poate sa stea in argumente intelectuale, ci în a fi atins in vreun mod de divinul dinăuntrul şi din afara noastră.
Ultimately, proof lies not in intellectual arguments, but in being touched in some way by the sacred within and without.
Eckhart Tolle ne oferă cu pricepere această posibilitate. Eckhart Tolle masterfully opens us to that possibility.

Russell E. DiCarlo (autorul cărții Towards a New World View:
Conversations at the Leading Edge
Spre un nou mod de a privi lumea: conversații la granița cunoaşterii)
Erie, Pennsylvania, SUA ianuarie 1998/ Russell E. DiCarlo Author, Towards a New World View: Conversations at the Leading Edge Erie, Pennsylvania U.S.A. January 1998

INTRODUCERE/ INTRODUCTION

Cum a aparut aceasta carte? /The Origin Of This Book

Nu-mi foloseşte prea mult trecutul şi rareori mă gândesc la el; cu toate acestea, aş vrea să vă spun pe scurt cum am ajuns să fiu un învățător spiritual si cum a aparut aceasta carte.
I have little use for the past and rarely think about it; however, I would briefly like to tell you how I came to be a spiritual teacher and how this book came into existence.
Până la vărsta de 13 ani, am trăit într-o stare aproape continuă de anxietate, întreruptă de perioade de depresie suicidală. Until my thirtieth year, I lived in a state of almost continuous anxiety interspersed with periods of suicidal depression.
Acum am sentimentul că vorbesc despre o viață anterioară sau despre viața altei persoane.
It feels now as if I am talking about some past lifetime or somebody else's life.

Intr-o noapte, la puțin timp după ce împlinisem 29 de ani, m-am trezit spre dimineața cuprins de un sentiment de totală groază.
One night not long after my twenty-ninth birthday, I woke up in the early hours with a feeling of absolute dread.
Mă mai trezisem de nenumărate ori înainte cu acest sentiment, dar de data asta era mai intens ca niciodată. I had woken up with such a feeling many times before, but this time it was more intense than it had ever been.

Liniştea nopții, contururile vagi ale mobilei din camera întunecată, zgomotul îndepărtat al trenului, care trecea pe lângă casa mea ….totul părea atât de străin, de ostil şi atat de lipsit de orice sens, încât mi-a produs o silă profundă față de lume. The silence of the night, the vague outlines of the furniture in the dark room, the distant noise of a passing train - everything felt so alien, so hostile, and so utterly meaningless that it created in me a deep loathing of the world.

Cel mai dezgustător lucru dintre toate era totuşi, propria mea existență.
The most loathsome thing of all, however, was my own existence.
Ce rost sa continui să trăiesc cu această povară de suferinta?
What was the point in continuing to live with this burden of misery?
Ce rost avea să continui această luptă permanentă ?
Why carry on with this continuous struggle?

Simțeam cum o profundă dorință de autodistrugere, de nonexistență, devenise acum mult mai puternică decât dorința instinctivă de a continua să trăiesc.
I could feel that a deep longing for annihilation, for nonexistence, was now becoming much stronger than the instinctive desire to continue to live.

„Eu nu mai puteam trai cu mine însumi in continuare”. "I cannot live with myself any longer."
Acesta era gândul care contiunua să se repete singur în mintea mea.
This was the thought that kept repeating itself in my mind.
Apoi, dintr-o dată, am devenit conştient ciudățenia acestui gand.
Then suddenly I became aware of what a peculiar thought it was.

„**Sunt eu o ființă sau două?** `Am I one or two?
Dacă nu mă mai pot suporta pe mine însumi, atunci trebuie să existe două ființe în mine: «eu» şi «sinele-mine însumi», cu care «eu» nu mai pot trăi.
If I cannot live with myself, there must be two of me: the `I' and the `self' that `I' cannot live with.
„Poate că", m-am gândit eu, „numai unul dintre ele este real."
"Maybe," I thought, "only one of them is real."

Am fost atât de uimit de această stranie descoperire, încât mintea mea s-a oprit în loc.
I was so stunned by this strange realization that my mind stopped.

Eram perfect conştient, dar nu mai aveam gânduri. I was fully conscious, but there were no more thoughts.
Apoi m-am simțit atras în ceea ce semăna cu un vârtej de energie. Then I felt drawn into what seemed like a vortex of energy.

La început a fost o mişcare lentă, care apoi s-a accelerat. It was a slow movement at first and then accelerated.
Am fost cuprins de o frică intensă, şi corpul meu a început să tremure.
I was gripped by an intense fear, and my body started to shake.
Am auzit cuvintele „nu te împotrivi", ca şi cum ar fi venit de undeva din pieptul meu.
I heard the words "resist nothing," as if spoken inside my chest.
Simțeam că sunt tras într-un gol. I could feel myself being sucked into a void.
Mă simțeam ca şi cum golul se afla mai degrabă în mine decât în afara mea.
It felt as if the void was inside myself rather than outside.
Dintr-o dată, nu a mai existat nici urmă de frică şi m-am lăsat să alunec în acel gol.
Suddenly, there was no more fear, and I let myself fall into that void.
Nu îmi amintesc ce s-a întâmplat după aceea.
I have no recollection of what happened after that.

Am fost trezit de ciripitul unei păsări din fața geamului meu.
I was awakened by the chirping of a bird outside the window.
Nu mai auzisem niciodata până atunci un aşa sunet.
I had never heard such a sound before.
Aveam încă ochii închişi şi am avut imaginea unui diamant prețios. Da, dacă un diamant ar putea scoate un sunet, aşa ar suna. Am deschis ochii. Primele raze ale soarelui treceau prin draperii. Fără să mă gândesc, am simțit, am ştiut că este infinit mai multă lumină decât ne dăm noi seama. Acea lumină blândă filtrată de draperii era iubirea însăşi. Ochii mi s-au umplut de lacrimi. M-am ridicat şi m-am plimbat prin cameră.
My eyes were still closed, and I saw the image of a precious diamond. Yes, if a diamond could make a sound, this is what it would be like. I opened my eyes. The first light of dawn was filtering through the curtains. Without any thought, I felt, I knew, that there is infinitely more to light than we realize. That soft luminosity filtering through the curtains was love itself. Tears came into my eyes. I got up and walked around the room.
Am recunoscut camera şi mi-am dat seama că niciodată nu o văzusem cu adevărat până atunci. Totul era proaspăt şi pur, ca şi cum tocmai ar fi fost creat. Am luat în mâini diferite lucruri, un creion, o sticlă goală, minunându-mă de frumusețea şi viața care izvorau din ele.
I recognized the room, and yet I knew that I had never truly seen it before. Everything was fresh and pristine, as if it had just come into existence. I picked up things, a pencil, an empty bottle, marveling at the beauty and aliveness of it all.

In ziua aceea m-am plimbat prin oraş cuprins de o uimire profundă față de miracolul vieții pe Pământ, **ca şi cum tocmai aş fi venit pe lume.** That day I walked around the city in utter amazement at the miracle of life on earth, as if I had just been born into this world.
In următoarele cinci luni, **am trăit într-o stare de pace şi fericire profunde şi neîntrerupte.** După aceea, ea s-a diminuat întrucâtva în intensitate sau poate că aşa mi s-a părut mie, pentru că a devenit starea mea naturală. Puteam să funcționez normal în lume, deşi mi-am dat seama că, orice aş fi făcut, nu aş mai fi putut adăuga nimic la ceea ce aveam deja.
For the next five months, I lived in a state of uninterrupted deep peace and bliss. After that, it diminished somewhat in intensity, or perhaps it just seemed to because it became my natural state. I could still function in the world, although I realized that
nothing I ever did could possibly add anything to what I already had.

Ştiam, desigur, că mi se întâmplase un lucru extrem de important, dar nu îl înțelegeam complet. Abia peste câțiva ani, după ce am citit texte de spiritualitate şi am petrecut mai mult timp cu o serie de maeştri spirituali, am realizat că **toți căutau ceea ce mie mi se întâmplase deja.**

I knew, of course, that something profoundly significant had happened to me, but I didn't understand it at all. It wasn't until several years later, after I had read spiritual texts and spent time with spiritual teachers, that I realized that what everybody was looking for had already happened to me.

Am înțeles faptul că presiunea intensă a suferinței din noaptea aceea trebuie să fi forțat conştiința mea să se retragă din identificarea cu eul nefericit şi extrem de anxios, care este, în ultimă instanță, o ficțiune a minții. I understood that the intense pressure of suffering that night must have forced my consciousness to withdraw from its identification with the unhappy and deeply fearful self, which is ultimately a fiction of the mind.
Această retragere trebuie să fi fost atât de completă, încât acel ego fals, plin de suferință, s-a dezumflat imediat, ca atunci când scoatem un dop dintr-o jucărie gonflabilă. This withdrawal must have been so complete that this false, suffering self immediately collapsed, just as if a plug had been pulled out of an inflatable toy.

Ceea ce a rămas a fost adevărata mea natura de existență continuă: Eu Sunt(Nota DM: asmita) conştiința în starea ei cea mai pură, înainte de identificarea cu forma. What was left then was my true nature as the ever-present I am: consciousness in its pure state prior to identification with form.

Mai târziu am învățat să mă cufund în acea lume interioară atemporală şi fără de moarte, pe care o percepusem inițial ca pe un gol, şi să rămân complet conştient. Later I also learned to go into that inner timeless and deathless realm that I had originally perceived as a void and remain fully
conscious.

Am trecut prin stări de o indescriptibilă fericire şi sfințenie, față de care chiar şi experiența inițială pe care tocmai am descris-o păleşte. A venit un moment când, pentru o vreme, am rămas fără nimic în plan fizic. I dwelt in states of such indescribable bliss and sacredness that even the original experience I just described pales in comparison. A time came when, for a while, I was left with nothing on the physical plane.

Nu aveam relații sociale, casă, loc de muncă, identitate socială definită. Am petrecut aproape doi ani stând în parc pe bănci, în beția celei mai intense fericiri. I had no relationships, no job, no home, no socially defined identity. I spent almost two years sitting on park benches in a state of the most intense joy.

Dar chiar şi cele mai frumoase experiențe vin şi pleacă. But even the most beautiful experiences come and go.
Probabil că fundamental, prin comparație cu orice alta experiență, este senzatia unui curent subteran **de pace, care nu m-a mai părăsit de atunci.**
More fundamental, perhaps, than any experience is the undercurrent of peace that has never left me since then.
Uneori este foarte puternic, aproape palpabil, încât îl pot simți şi alții.
Sometimes it is very strong, almost palpable, and others can feel it too.
Alteori este undeva în fundal, ca o melodie îndepărtată.
At other times, it is somewhere in the background, like a distant melody.

Mai târziu, oamenii veneau din când în când la mine şi îmi spuneau: „Vreau şi eu ceea ce ai tu. Poți să-mi dai şi mie sau să-mi arăți cum să-l obțin şi eu?" Iar eu răspundeam: **„Ai deja acest lucru. Dar nu -l poți simți pentru că mintea ta face prea mult zgomot".** Acest răspuns s-a transformat mai târziu în cartea pe care o țineți în mână. **Inainte să-mi dau seama, aveam din nou o identitate exterioară. Devenisem un învățător spiritual.** Later, people would occasionally come up to me and say: "I want what you have. Can you give it to me, or show me how to get it?"

And I would say: "You have it already. You just can't feel it because your mind is malting too much noise." That answer later grew into the book that you are holding in your hands.

Adevărul care se afla inlauntrul tau /The Truth That Is Within You

Această carte reprezintă esența activității mele, atât cât poate fi ea exprimată în cuvinte, cu indivizi şi grupuri mici de cautatori interesati de trezire spirituală, din Europa şi America de Nord. Cu o profundă afecțiune şi apreciere aş vrea să le mulțumesc acelor ființe excepționale pentru curajul şi disponibilitatea lor interioară de a îmbrățișa schimbarea interioara, pentru întrebările lor provocatoare şi dorința lor de a asculta. This book represents the essence of my work, as far as it can be conveyed in words, with individuals and small groups of spiritual seekers during the past ten years, in Europe and in North America. In deep love and appreciation, I would like to thank those exceptional people for their courage, their willingness **to embrace inner change**, their challenging questions, and their readiness to listen.

Această carte nu ar fi apărut fără ei. Aceşti oameni aparțin unei minorități norocoase de pionieri spirituali: oameni care ajung la un punct în care devin capabili să rupă tiparele mentale colective moştenite, tipare care i-au ținut dintotdeauna pe oameni legați de suferință.
This book would not have come into existence without them. They belong to what is as yet a small but fortunately growing minority of spiritual pioneers: people who are reaching a point where they become capable of breaking out of inherited collective mind-patterns that have kept humans in bondage to suffering for eons.

Cred că această carte îşi va găsi drumul către aceia care sunt pregătiți pentru o transformare interioară radicală şi asfel va acționa ca un catalizator pt aceasta. I trust that this book will find its way to those who are ready for such radical inner transformation and so act as a catalyst for it.

Sper de asemenea ca va ajunge la mulți alții, care vor considera conținutul ei demn de luat în seamă, chiar dacă nu vor fi pregatiti, să îl trăiască sau să îl pună în practică în totalitate.
I also hope that it will reach many others who will find its content worthy of consideration, although they may not be ready to fully live or practice it..

Este posibil ca, mai târziu, sămânța plantată la citirea acestei cărți să fuzioneze cu sămânța iluminării pe care fiecare ființă umană o poartă în sine şi să germineze brusc, devenind vie inlauntrul lor. It is possible that at a later time, the seed that was sown when reading this book will merge with the seed of enlightenment that each human being carries within, and suddenly that seed will sprout and come alive within them".

Cartea în forma ei actuală a luat naştere în urma întrebărilor spontane puse de diferite persoane la seminare, ore de meditație şi şedințe de consiliere individuală şi din acest motiv am păstrat formatul întrebare-răspuns. The book in its present form originated, often spontaneously, in response to questions asked by individuals in seminars, meditation classes and private counseling sessions, and so I have kept the question and answer format.

La aceste ore şi seminare am învățat şi am primit la fel de mult ca şi cei care mi-au pus întrebările. I learned and received as much in those classes and sessions as the questioners.

Unele întrebări şi răspunsuri le-am preluat aproape cuvânt cu cuvânt. Some of the questions and answers I wrote down almost verbatim.
Altele sunt mai generale, în sensul că am combinat anumite tipuri de întrebări cu care m-am întâlnit frecvent într-una singură şi am extras esența din mai multe răspunsuri, pentru a forma un răspuns general. Others are generic, which is to say I combined certain types of' questions that were frequently asked into one, and extracted the essence from different answers to form one generic answer.

Uneori, în timp ce scriam, îmi venea în minte un răspuns cu totul nou, mai profund sau mai intuitiv decât tot ceea ce spusesem până atunci. Sometimes, in the process of writing, an entirely new answer came that was more profound or insightful than anything I had ever uttered.

Unele întrebări au venit de la redactorul meu, care i mi-a cerut explicații suplimentare în anumite locuri.Some additional questions were asked by the editor so as to provide further clarification of certain points.

Veți descoperi că, de la prima până la ultima pagină, dialogul alternează continuu între două niveluri diferite. You will find that from the first to the last page, the dialogues continuously alternate between two different levels.

La un nivel, vă atrag atenția asupra aspectelor false. Vă vorbesc despre natura inconştientului uman şi despre disfuncțiile sale, cum ar fi cel mai des întâlnite manifestari comportamentale, de la conflictele din relațiile personale până la războaiele dintre triburi sau națiuni. On one level, I draw your attention to what is false in you. I speak of the nature of human unconsciousness and dysfunction as well as its most common behavioral manifestations, from conflict in relationships to warfare between tribes or nations.

Aceste informații sunt vitale, pentru că, dacă nu învățați să recunoaşteți falsul drept fals — ca un lucru străin de dvs. — nu va putea să apară nici o transformare de durată şi veți sfârşi întotdeauna fiind traşi înapoi în iluzie sau într-o anumită formă de suferinta ori durere. Such knowledge is vital, for unless you learn to recognize the false as false --as not you-- there can be no lasting transformation, and you would always end up being drawn back into illusion and into some form of pain.

La acest nivel, vă arăt şi cum să nu faceți din ceea ce este fals în dvs. un Sine si intr-o problemă personală, pentru că tocmai acesta este modul în care se perpetuează chiar falsul .
On this level, I also show you how not to make that which is false in you into a self and into a personal problem, for that is how the false perpetuates itself.

La un alt nivel, vă voi vorbi despre o transformare profundă a conştiinței umane - nu ca pe o posibilitate in viitorul îndepărtat, ci ca pe ceva accesibil acum, chiar în acest moment - indiferent cine sunteți şi unde vă aflați. On another level, I speak of a profound transformation of human consciousness - not as a distant future possibility, but available now - no matter who or where you are.
Vă voi arăta cum să vă eliberați din sclavia fata de minte pt a intra în această stare de iluminare a conştiinței ci cum să o mentineți în viața de zi cu zi.
You are shown how to free yourself from enslavement to the mind, enter into this enlightened state of consciousness and sustain it in everyday life.

La acest nivel al cartii , cuvintele nu urmăresc întotdeauna comunicarea de informații, ci adesea sunt menite de a vă aduce în timp ce citiți în această nouă stare de conştiință. On this level of the book, the words are not always concerned with information, but often designed to draw you into this new consciousness as you read.

In mod repetat, voi încerca să vă iau cu mine în această stare atemporală de prezență conştientă intensă în Acum, în clipa prezentă, pentru a vă oferi ceva din gustul iluminarii. Again and again, I endeavor to take you with me into that timeless state of intense conscious presence in the Now, so as to give you a taste of enlightenment.

Până când veți reuşi să trăiți experimental lucrurile despre care vă vorbesc, s-ar putea ca aceste pasaje să vi se pară întru câtva repetitive. Until you are able to experience what I speak of, you may find those passages somewhat repetitive.

Totuşi, imediat ce veți reuşi acest lucru, cred că vă veți da seama că ele conțin o mare putere spirituală şi pot deveni pentru dvs. cele mai plăcute părți ale cărții. As soon as you do, however, I believe you will realize that they contain a great deal of spiritual power, and they may become for you the most rewarding parts of the book.

Mai mult, deoarece fiecare fiinta umana poartă înlauntrul sau sămânța iluminării, de multe ori mă voi adresa **cunoscătorului**(vedeti Nota) din dvs. care locuieste în spatele celui care gândeste din sinea dvs., sinelui mai profund, care recunoaşte imediat adevărul spiritual, rezonează cu el şi primeşte putere de la acesta. Moreover, since every person carries the seed of enlightenment within, I often address myself to the **knower**(see the Note below) in you who dwells behind the thinker, the deeper self that immediately recognizes spiritual truth, resonates with it, and gains strength from it.
Nota/ Note: Eckhart Tolle foloseste cuvantul "cunoscătorul " pt. termenul "**drashtuh**" consacrat in lb.sanskrita si care inseamna: "vazatorul; Sinele; sufletul; martorul; seer, soul, witness, Atman, Self**"** de la radacina/from the root**:** "**drsh**"**,** care inseamna/ which means: "**a vedea; to see**")

Simbolul pentru pauză [S~], care apare după anumite pasaje este o sugestie că dvs ati putea sa doriti să vă opriți din lectură un moment, să plonjati in neclintire(linişte), şi să simțiți, şi să trăiți experiența adevărului care tocmai a fost exprimat. The pause symbol ~ after certain passages is a suggestion that you may want to stop reading for a moment, become still, and feel and experience the truth of what has just been said.

Puteti sa va opriti şi în alte locuri din text , acolo unde simțiți spontan şi firesc sa faceti acest lucru (de a plonja in neclintirea prezentei constiente). There may be other places in the text where you will do this naturally and spontaneously.

Pe masura ce veți începe să citiți această carte, semnificatia [pe care o dau] anumitor cuvinte, cum ar fi "Ființă" sau "prezență(constienta)", nu vă va fi complet clară. Doar continuati sa citiți mai departe. As you begin reading the book, the meaning of certain words, such as "Being" or "presence," may not be entirely clear to you at first. Just read on.

Pe masura ce citiți vor apare ocazional în minte Intrebările sau obiecții.
Questions or objections may occasionally come into your mind as you read.

Ele vor primi poate un răspuns mai târziu , într-un paragraf ulterior din carte, sau poate că se vor dovedi lipsite de importanță, atunci când veți pătrunde mai adânc în această învățătură — şi înlauntrul dvs. They will probably be answered later in the book, or they may turn out to be irrelevant as you go more deeply into the teaching - and into yourself.

Nu citiți doar cu mintea. Don't read with the mind only.
Observați dacă nu simțiți vreo "reacție de răspuns" în timp ce citiți sau o senzatie de recunoaştere din profunzimea dinlăuntrul dvs. Watch out for any "feeling response" as you read and a sense of recognition from deep within.

Nu pot sa vă spun niciun adevăr spiritual pe care să nu-l cunoaşteți deja în adâncul sufletului(in profunzimea dinlăuntrul dvs.)
I cannot tell you any spiritual truth that deep within you don't know already.

Tot ce pot face este să vă amintesc ceea ce ați uitat /All I can do is remind you of what you have forgotten.

Cunoaşterea vie, străveche şi totuşi mereu nouă, este atunci(intr-un asemenea moment), activată şi eliberată dinlauntrul fiecarei celule a corpului dvs./Living knowledge, ancient and yet ever new, is then activated and released from within every cell of your body.

Mintea vrea mereu să clasifice şi să compare, dar această carte va actiona mai mult pt. dvs. dacă nu veți încerca să comparați termenii folosiți aici cu cei întâlniți în alte lucrări; in mod contrar, probabil că veți ajunge la o stare de confuzie.
The mind always wants to categorize and compare, but this book will work better for you if you do not attempt to compare its terminology with that of other teachings; otherwise, you will probably become confused.

Eu folosesc cuvinte ca „minte", „fericire", şi „conştiință" în moduri care nu corespund neapărat altor abordări. Nu vă lasați atasați de vreun cuvant. Ele sunt doar trepte pe care pasim, care sunt lăsate în urmă cât mai repede posibil. I use words such as "mind," "happiness," and "consciousness" in ways that do not necessarily correlate with other teachings. Don't get attached to any words. They are only stepping stones, to be left behind as quickly as possible.

Când citez ocazional cuvintele lui Iisus sau ale lui Buddha din Cursul miracolelor sau din alte lucrări, nu o fac pentru a compara, ci pentru a vă atrage atenția că în esență există şi a existat întotdeauna doar o singura invatatură spirituală, deşi aceasta vine sub multe infatisari sau forme.
When I occasionally quote the words of Jesus or the Buddha, from A Course in Miracles or from other teachings, I do so not in order to compare, but to draw your attention to the fact that in essence there is and always has been only one spiritual teaching, although it comes in many forms.

Unele dintre aceste forme, cum este cazul religiilor antice, s-au supraincarcat cu atât de multe elemente străine, încât esența lor spirituală a fost aproape în întregime acoperită de acestea.
Some of these forms, such as the ancient religions, have become so overlaid with extraneous matter that their spiritual essence has become almost completely obscured by it.

De aceea, în mare măsură, semnificatia lor profundă nu mai este recunoscută şi puterea lor de transformare s-a pierdut. To a large extent, therefore, their deeper meaning is no longer recognized and their transformative power lost.

Citez din vechile religii sau din alte învățături pentru a vă revela înțelesul lor adânc şi pentru a restaura astfel puterea lor de transformare, mai ales pentru cititorii care aparțin acestor orientări religioase. Eu le spun: nu este nevoie să căutați adevărul în altă parte. When I quote from the ancient religions or other teachings, it is to reveal their deeper meaning and thereby restore their transformative power - particularly for those readers who are followers of these religions or teachings. I say to them: there is no need to go elsewhere for the truth.

Lăsați-mă să vă arăt cum să ajungeți la un nivel mai profund (inlauntrul dvs) in ceea ce deja aveți.
Let me show you how to go more deeply into what you already have.

Cu toate acestea, in majoritatea cazurilor, m-am străduit să folosesc o terminologie cât se poate de neutră pentru ca aceasta să poată ajunge la o gama cât mai mare de ființe umane(care au specializari si limbaje diferite).
Mostly, however, I have endeavored to use terminology that is as neutral as possible in order to reach a wide range of people.

Cartea de față poate fi vazuta ca o reformulare adecvată pentru epoca noastră a unicei învățături spirituale eterne, ce se afla la temelia tuturor religiilor.
This book can be seen as a restatement for our time of that one timeless spiritual teaching, the essence of all religions.

Ele nu derivă din surse externe, ci din singurul Izvor autentic dinlauntrul nostru, asa ca nu contine nici o teorie sau speculație./ It is not derived from external sources, but from the one true Source within, so it contains no theory or speculation.

Vorbesc din experiența launtrica, şi, dacă uneori devin prea categoric, fac aceasta pentru a trece de straturile dure ale rezistenței mentale şi pentru a ajunge la acel loc din interiorul dvs. în care dvs. deja cunoaşteți, la fel de bine ca şi mine, şi în care adevărul este recunoscut atunci când este auzit. I speak from inner experience, and if at times I speak forcefully, it is to cut through heavy layers of mental resistance and to reach that place within you where you already know, just as I know, and where the truth is recognized when it is heard.

In acele momente apare un sentiment de exaltare şi de intensă trăire(a faptului de a fi viu), ca şi cum ceva dinlauntrul dvs. ar spune: „Da, Eu ştiu că aceasta este adevărat". There is then a feeling of exaltation and heightened aliveness, as something within you says: "Yes. I know this is true."

Capitolul 1
1. NU SUNTEȚI (TOTUNA CU MINTEA) DUMNEAVOASTRĂ /YOU ARE NOT YOUR MIND
1.1. Cel mai mare obstacol în calea iluminării /The Greatest Obstacle to Enlightenment
1.1.1. Iluminarea - ce este aceasta? / Enlightenment - what is that?

Un cerşetor stătea la marginea unui drum de mai bine de 30 de ani. Intr-o zi, trecu pe acolo un străin. „Te înduri să-mi dai un ban?", murmură mecanic cerşetorul, întinzându-i vechea lui şapcă de baseball. „Nu am nimic să-ți dau", spuse străinul. Apoi acesta l-a întrebat: „Dar pe ce eşti aşezat?" „ Pe nimic", răspunse cerşetorul. „E doar o cutie veche. Am stat pe ea de când mă ştiu."
„Te-ai uitat vreodată înăuntru?", întrebă străinul.
„Nu", răspunse cerşetorul. „Ce rost are? Nu e nimic în ea."
„Uită-te înăuntru", insistă străinul. Cerşetorul reuşi să ridice puțin capacul. Uimit, nevenindu-i să creadă, socat, văzu că toată cutia era plină cu aur.
A beggar had been sitting by the side of a road for over thirty years. One day a stranger walked by. "Spare some change?" mumbled the beggar, mechanically holding out his old baseball cap. "I have nothing to give you," said the stranger. Then he asked: "What's that you are sitting on?" "Nothing," replied the beggar. "Just an old box. I have been sitting on it for as long as I can remember." "Ever looked inside?" asked the stranger. "No," said the beggar. "What's the point? There's nothing in there." "Have a look inside," insisted the stranger. The beggar managed to pry open the lid. With astonishment, disbelief, and elation, he saw that the box was filled with gold.
Eu sunt acel străin care nu are nimic să vă dea şi care vă spune să vă uitați înăuntru. I am that stranger who has nothing to give you and who is telling you to look inside.
Nu în interiorul vreunei cutii, ca în parabolă, ci undeva mai aproape: în interiorul dvs.
Not inside any box, as in the parable, but somewhere even closer: inside yourself.

„Dar eu nu sunt un cerşetor" — mi se pare că vă aud spunand. "But I am not a beggar," I can hear you say.

Cei care nu şi-au descoperit adevărata lor bogăție, care este strălucitoarea fericire a Ființei şi sentimentul profund şi indestructibil de impacare(si de implinire care vine odată cu aceasta descoperire), sunt cerşetori, chiar dacă dețin cele mai mari bogății materiale. Those who have not found their true wealth, which is the radiant joy of Being and the deep, unshakable peace that comes with it, are beggars, even if they have great material wealth.

Fiindca ei caută în afara fărâme de plăcere sau de satisfacție, de confirmare sau recunoaştere, de siguranță sau de iubire, in timp ce inlauntrul lor se afla o comoară care nu numai ca include toate aceste lucruri, ci este infinit mai bogată decât orice le-ar putea oferi lumea. They are looking outside for scraps of pleasure or fulfillment, for validation, security, or love, while they have a treasure within that not only includes all those things but is infinitely greater than anything the world can offer.

Cuvântul „iluminare" evocă ideea unei realizări supraomeneşti, iar sinele fals(micul eu; egoul) vrea să perpetueze această idee, dar aceasta este pur şi simplu starea dvs. naturală, de trăire a identității cu Ființa. The word enlightenment conjures up the idea of some super-human accomplishment, and the ego likes to keep it that way, but it is simply your natural state of felt oneness with Being.

Este o stare de conectare la ceva incomensurabil şi indestructibil, la ceva care, aproape paradoxal, sunteți în esență dvs., dar care, cu toate acestea, vă depăşeşte cu mult. It is a state of connectedness with something immeasurable and indestructible, something that, almost paradoxically, is essentially you and yet is much greater than you.

Aceasta inseamnă a va descoperi adevarata dvs. natura, de dincolo de nume şi de forma (înfățişare)/ It is finding your true nature beyond name and form.

Incapacitatea de a simți această stare de conectare [cu tot ce exista] dă naştere iluziei separării — separare de propria persoană şi de lumea care vă înconjoară.
The inability to feel this connectedness gives rise to the illusion of separation, from yourself and from the world around you.

Atunci vă percepeți, conştient sau inconştient, ca pe un fragment izolat. Ia nastere frica, iar conflictul interior si in afara devine regulă (norma).
You then perceive yourself, consciously or unconsciously, as an isolated fragment. Fear arises, and conflict within and without becomes the norm.

Iubesc definirea simplă pe care Buddha o dat-o iluminării, drept : „sfârşitul suferinței".
I love the Buddha's simple definition of enlightenment as "the end of suffering."

Nu este nimic supraomenesc în ea, nu-i aşa?
There is nothing superhuman in that, is there?

Desigur, ca definiție, este incompletă. Ne spune doar ce nu este iluminarea: nu este suferință.
Of course, as a definition, it is incomplete. It only tells you what enlightenment is not: no suffering.

Dar ce rămâne atunci când nu mai există suferință? Buddha păstrează tăcerea asupra acestui subiect, iar tăcerea lui înseamnă că acest lucru trebuie descoperit pe cont propriu.
But what's left when there is no more suffering? The Buddha is silent on that, and his silence implies that you'll have to find out for yourself.

El foloseşte o definiție negativă pentru ca mintea să nu o transforme într-o credință sau într-o realizare supraomenească, un obiectiv imposibil de atins. He uses a negative definition so that the mind cannot make it into something to believe in or into a superhuman accomplishment, a goal that is impossible for you to attain.

In ciuda acestei precauții, majoritatea budiştilor incă cred că iluminarea este pentru Buddha, nu pentru ei, cel puțin nu în această viață. Despite this precaution, the majority of Buddhists still believe that enlightenment is for the Buddha, not for them, at least not in this lifetime.

Ați folosit cuvântul Ființă. Puteți să ne explicați ce înțelegeți prin acest cuvânt?
You used the word Being. Can you explain what you mean by that?

Ființa este Viata Unica omniprezenta si eternă, de dincolo de infinitatea de forme vii, supuse naşterii şi morții. Being is the eternal, ever-present One Life beyond the myriad forms of life that are subject to birth and death.

Totuşi, Ființa nu este numai dincolo(in spate; ca realitate suport), ci şi în adâncul fiecărei forme de viață, ca esența cea mai launtrica, invizibilă şi indestructibilă/ However, Being is not only beyond but also deep within every form as its innermost invisible and indestructible essence.

Aceasta înseamnă că ea vă este accesibilă Acum, in acest moment , ca sinelei vostru cel mai profund, adevărata voastra natura. This means that it is accessible to you now as your own deepest self, your true nature.

Dar nu căutați să apucați aceasta cu mintea(prin puterea "minții).
But don't seek to grasp it with your mind.
Nu încercați să o înțelegeți. Don't try to understand it.
O puteți cunoaşte doar atunci când mintea este neclintită(in linişte interioară). You can know it only when the mind is still.

Când sunteți prezent, când atenția voastră se află în întregime şi intens in clipa de Acum, Ființa poate fi simțită, dar ea nu poate fi înțeleasă niciodată pe cale mentală.
When you are present, when your attention is fully and intensely in the Now, Being can be felt, but it can never be understood mentally.

A regăsi conştiența de Ființa noastra profunda şi a ne menține in acea stare de "simtire a realizarii menirii noastre" înseamnă iluminare.
To regain awareness of Being and to abide in that state of "feeling-realization" is enlightenment.

S

Când spuneți Ființă, vă referiți la Dumnezeu ? Dacă da, de ce nu spuneți Dumnezeu?
When you say Being, are you talking about God? If you are, then why don't you say it?

Cuvântul Dumnezeu şi-a pierdut sensul pe parcursul miilor de ani de folosire greşită. Il folosesc uneori şi eu, dar destul de rar. Prin „folosire greşită" vreau să spun că oameni care nu au reuşit niciodată să arunce măcar o privire fugară în lumea sacrului, în vastitatea infinită din spatele acestui cuvânt, îl folosesc cu multă convingere, ca şi cum ar şti despre ce anume vorbesc.
The word God has become empty of meaning through thousands of years of misuse. I use it sometimes, but I do so sparingly. By misuse, I mean that people who have never even glimpsed the realm of the sacred, the infinite vastness behind that word, use it with great conviction, as if they knew what they are talking about.

Sau aduc argumente împotriva sa, ca şi cum ar şti ce este lucrul pe care îl neagă. Această folosire greşită dă naştere unor credințe, unor afirmații absurde şi unor iluzii egoiste, ca de exemplu: "Dumnezeul meu sau al nostru este singurul adevărat", iar "Dumnezeul tău este fals", sau faimoasei afirmații a lui Nietzsche: „Dumnezeu a murit". Or they argue against it, as if they knew what it is that they are denying. This misuse gives rise to absurd beliefs, assertions, and egoic

delusions, such as "My or our God is the only true God, and your God is false," or Nietzsche's famous statement "God is dead."

Cuvântul Dumnezeu a devenit un concept închis. The word God has become a closed concept.
In momentul când acest cuvant este rostit, o imagine mentală este creata, care poate că nu mai este aceea a unui bătrân cu barbă albă, dar totusi o reprezentare mentală a cuiva sau a ceva din exteriorul dvs şi, desigur, aproape inevitabil, aceasta este o reprezentare a cuiva sau a ceva de sex masculin. The moment the word is uttered, a mental image is created, no longer, perhaps, of an old man with a white beard, but still a mental representation of someone or something outside you, and, yes, almost inevitably a male someone or something.

Nici Dumnezeu, nici Ființă şi nici vreun alt cuvânt nu poate defini sau explica realitatea inefabilă din spatele cuvântului, astfel că singura întrebare importantă este aceea dacă cuvântul este un sprijin sau o piedică pentru capacitatea noastră de a trăi realitatea la care se referă. Neither God nor Being nor any other word can define or explain the ineffable reality behind the word, so the only important question is whether the word is a help or a hindrance in enabling you to experience That toward which it points.

Indică el(acest cuvant) dincolo de sine, la ceea ce transcende realitatea(manifestată), sau se contaminează cu uşurință, devenind nimic altceva decât o idee din mintea dvs. în care credeți, un idol mental? /Does it point beyond itself to that transcendental reality, or does it lend itself too easily to becoming no more than an idea in your head that you believe in, a mental idol?

Cuvântul Ființă nu explică nimic, dar nici cuvântul Dumnezeu nu face acest lucru. The word Being explains nothing, but nor does God.

Totuşi, Ființa are avantajul de a fi un concept deschis. Being, however, has the advantage that it is an open concept.

Nu reduce infinitatea invizibilă la o entitate finită. It does not reduce the infinite invisible to a finite entity.
Este imposibil să ne formăm o imagine mentală despre ea. It is impossible to form a mental image of it.
Nimeni nu poate să revendice posesia exclusivă a Ființei. Nobody can claim exclusive possession of Being.

Este însăşi esența dvs şi vă este imediat accesibilă ca senzatie a propriei dvs. prezențe, drept realizare conştienta a lui „eu sunt", care este anterioară gândului că „eu sunt acesta" sau " eu sunt acela". It is your very essence, and it is immediately accessible to you as the feeling of your own presence, the realization I am that is prior to I am this or I am that.

Aşadar, este un pas foarte mic de la cuvântul Ființă la experiența Fiintarii(Existenței din „eu sunt")./ So it is only a small step from the word Being to the experience of Being.

S

Care este cel mai mare obstacol în calea trăirii acestei realități?
What is the greatest obstacle to experiencing this reality?

Identificarea cu mintea dvs., face gândurile compulsive
Identification with your mind, which causes thought to become compulsive.
Nota DM: Identificarea cu mintea dvs., face gândurile compulsive (involuntare, incontrolabile, intruzive, permanente şi repetitive) să aiba puterea de a vă simti obligati sa le ascultați [să devină porunci obligatorii in cazul diverselor manii si obsesii (obsesiv-compulsive) si se traduce printr-o nevoie incontrolabila (patologică) de a fura obiecte (cleptomania), de a continua consumul de drog(alcoolism; dependente)].

Incapacitatea de a opri gândirea este o boală groaznică, dar nu ne dăm seama de acest lucru fiindcă aproape toată lumea suferă de ea, aşa că este considerată un lucru normal.
Not to be able to stop thinking is a dreadful affliction, but we don't realize this because almost everybody is suffering from it, so it is considered normal.

Acest neîncetat zgomot mental vă împiedică să găsiți acel taram al neclintirii(liniştii) interioare, care este inseparabil de Ființă(Existență; Ceea ce este). This incessant mental noise prevents you from finding that realm of inner stillness that is inseparable from Being.

El mai creează şi un eu(sine) fals, construit de minte, care aruncă o umbră de frică şi suferință.
It also creates a false mind-made self that casts a shadow of fear and suffering.

Vom discuta mai mult despre acest lucru mai târziu. We will look at all that in more detail later.

Filozoful Descartes credea că a descoperit adevărul fundamental când a făcut afirmația: „Gândesc, deci exist". The philosopher Descartes believed that he had found the most fundamental truth when he made his famous statement: "I think, therefore I am."

De fapt, el, a dat expresie erorii de la temelia tuturor celorlalte: echivaland gândirea cu Ființa şi identitatea cu gândirea(mintea). He had, in fact, given expression to the most basic error: to equate thinking with Being and identity with thinking.

Cel ce gândeşte compulsiv (incontrolabil), adică aproape toată lumea, trăieşte într-o stare de aparentă separare, într-o lume nesanatos de complexă, cu nesfarsite probleme şi conflicte , o lume care oglindeste fragmentarea din ce în ce mai mare a minții. The compulsive thinker, which means almost everyone, lives in a state of apparent separateness, in an insanely complex world of continuous problems and conflict, a world that reflects the ever-increasing fragmentation of the mind.

Iluminarea este o stare de intregire, de a fi „unu cu intraga existenta " şi, din acest motiv, împăcat.
Enlightenment is a state of wholeness, of being "at one" and therefore at peace.
A fi unit cu viața în aspectul său manifestat, lumea, ca şi cu Sinele dvs. profund şi viața nemanifestată — a fi una cu Ființa.
At one with life in its manifested aspect, the world, as well as with your deepest self and life unmanifested - at one with Being.

Iluminarea nu este numai sfârşitul suferinței şi al conflictelor perpetue din interiorul şi din afara noastră, ci şi sfârşitul sclaviei noastre in minte[**Nota DM**: traficul neîntrerupt de gânduri].
Enlightenment is not only the end of suffering and of continuous conflict within and without, but also the end of the dreadful enslavement to incessant thinking.

Ce incredibila este aceasta eliberare! What an incredible liberation this is!
Identificarea cu mintea dvs. creează un ecran opac de concepte, etichete, imagini, cuvinte, judecăți şi definiții ce blochează orice relație autentică[**Nota DM**: cu realitatea, cu semenii, cu noi insine]. Identification with your mind creates an opaque screen of concepts, labels, images, words, judgments, and definitions that blocks all true relationship.

Se interpune între dvs si Sinele dvs, între dvs. şi semenul dvs, barbat sau femeie, între dvs. şi natură, între dvs. şi Dumnezeu. Acest ecran de gânduri este cel care ne creează iluzia separării, impresia că existați dvs si un „celălalt"complet separat .
It comes between you and yourself, between you and your fellow man and woman, between you and nature, between you and God. It is this screen of thought that creates the illusion of separateness, the illusion that there is you and a totally separate "other."

Atunci uitați faptul esențial că, dedesubtul nivelului manifestarilor fizice şi al formelor diferite, sunteți una cu tot ceea ce există
[**Nota DM**: doar oceanul exista pretutindeni si el este cel care ia aparenta oricarui val].

You then forget the essential fact that, underneath the level of physical appearances and separate forms, you are one with all that is.

Prin termenul „ați uitat" indic faptul că nu mai simțiti această unitate ca realitate de sine evidentă. Puteți crede că acest lucru este adevărat, dar nu mai ştiți că este adevărat. O credință poate fi liniştitoare. Totuşi numai prin experiența proprie devine eliberatoare./By "forget," I mean that you can no longer feel this oneness as self-evident reality. You may believe it to be true, but you no longer know it to be true. A belief may be comforting. Only through your own experience, however, does it become liberating.

Gândirea a devenit o boală. Bolile apar atunci când lucrurile nu mai sunt în echilibru. De exemplu, nu este nimic anormal în multiplicarea şi diviziunea celulelor în corpul uman, dar, când acest proces continuă fără să țină cont de organismul ca întreg, celulele proliferează şi apare boala.
Thinking has become a disease. Disease happens when things get out of balance.
For example, there is nothing wrong with cells dividing and multiplying in the body,
but when this process continues in disregard of the total organism, cells proliferate
and we have disease.

Notă/ Note: Mintea este un instrument minunat dacă este folosită corect. Totuşi, folosită incorect, devine foarte distructivă. Pentru a exprima mai precis acest lucru, nu ma refer atat la faptul ca vă folosiți incorect mintea — ci, la faptul ca de obicei, nu o folosiți deloc. Ea vă foloseşte pe dvs. Aceasta este boala. Credeți că sunteți mintea dvs. Este o iluzie. Un instrumentul a pus stăpânire pe dvs. (si ati devenit prizonieri)/ The mind is a superb instrument if used rightly. Used wrongly, however, it becomes very destructive. To put it more accurately, it is not so much that you use your mind wrongly - you usually don't use it at all. It uses you. This is the disease. You believe that you are your mind. This is the delusion. The instrument has taken you over.

Nu sunt în totalitate de acord. Este adevărat că am multe gânduri care nu au un scop precis, ca majoritatea oamenilor, dar am totuşi capacitatea de a alege să-mi folosesc mintea pentru a obține sau realiza diferite lucruri şi fac asta tot timpul. I don't quite agree. It is true that I do a lot of aimless thinking, like most people, but I can still choose to use my mind to get and accomplish things, and I do that all the time.

Numai faptul că puteți rezolva un careu de cuvinte încrucişate sau construi o bombă atomică nu înseamnă că vă folosiți mintea. Aşa cum câinilor le place foarte mult să roadă oase, mintea adoră să se ocupe de probleme. Acesta este motivul pentru care rezolvă cuvinte încrucişate şi construieşte bombe atomice. Dvs. nu sunteți interesat de aceste scopuri. Dați-mi voie să vă pun o întrebare: vă puteți elibera de mintea dvs. ori de câte ori doriți? **Ați descoperit butonul de „oprire"?** Just because you can solve a crossword puzzle or build an atom bomb doesn't mean that you use your mind. Just as dogs love to chew bones, the mind loves to get its teeth into problems. That's why it does crossword puzzles and builds atom bombs. You have no interest in either. Let me ask you this: can you be free of your mind whenever you want to? Have you found the "off" button?
Nota DM: "butonul de oprire" se invată in metoda de relaxare pilotată auditiv
Adică să nu mai gândesc deloc? Nu, nu pot, poate numai pt. o secundă sau două.
You mean stop thinking altogether? No, I can't, except maybe for a moment or two.

Atunci, mintea este cea care vă foloseşte pe dvs. Vă identificați inconştient cu ea, aşa că nici nu ştiți că sunteți sclavul ei. /Then the mind is using you. You are unconsciously identified with it, so you don't even know that you are its slave.

Este ca şi cum ați fi posedat fără să ştiți aceasta, şi astfel luați entitatea care vă posedă ca fiind dvs. inşivă.It's almost as if you were possessed without knowing it, and so you take the possessing entity to be yourself.
Inceputul libertății este să vă dați seama de faptul că nu sunteți entitatea care vă posedă — adică mintea gânditoare.
The beginning of freedom is the realization that you are not the possessing entity - the thinker.

Cunoscând acest lucru, aveți ocazia să observați entitatea.
Knowing this enables you to observe the entity.
In momentul în care începeți să observați pe cel ce gândeste, se activează un nivel mai inalt al conştiinţei. The moment you start watching the thinker, a higher level of consciousness becomes activated.

Atunci începeți să realizați că dincolo de lumea gândurilor există un vast taram al inteligenței, că această gândire este doar un aspect mărunt al acelei inteligențe. You then begin to realize that there is a vast realm of intelligence beyond thought, that thought is only a tiny aspect of that intelligence.
Atunci va veti da seama de asemenea că toate lucrurile care contează — frumusețea, iubirea, creativitatea, bucuria, pacea interioară— vin de dincolo de minte. Atunci începeți să vă treziți.
You also realize that all the things that truly matter - beauty, love, creativity, joy, inner peace - arise from beyond the mind. You begin to awaken.

S

1.2. Eliberarea din mintea dumneavoastră Freeing yourself from your mind

Ce vreți să spuneți prin "observarea gânditorului"?/What exactly do you mean by "watching the thinker"?

Când o persoană se duce la doctor şi spune: „Aud o voce capul meu", probabil că va fi trimisă la psihiatru. When someone goes to the doctor and says, "I hear a voice in my head," he or she will most likely be sent to a psychiatrist.
Realitatea este ca într-un mod foarte asemănător, aproape toată lumea aude o voce sau mai multe voci în cap tot timpul: procesele involuntare de generare a gândurilor pe care nu vă dați seama că aveți puterea de a le opri. Monologuri şi dialoguri continue. The fact is that, in a very similar way, virtually everyone hears a voice, or several voices, in their head all the time: the involuntary thought processes that you don't realize you have the power to stop. Continuous monologues or dialogues.

Probabil că ați întâlnit pe stradă „nebuni" care vorbesc fară oprire, cu voce tare sau mormăie către ei inşişi. Ei bine, acest lucru nu diferă foarte mult de ceea ce faceți dvs. înşivă şi toți oamenii „normali", cu excepția faptului că nu vorbiți cu voce tare . You have probably come across "mad" people in the street incessantly talking or muttering to themselves. Well, that's not much different from what you and all other "normal" people do, except that you don't do it out loud.

Vocea comentează, speculează, judecă, compară, se plânge, acceptă sau respinge etc. Ea nu este neapărat relevantă pentru situația în care vă aflați în acel moment; poate retrăi-trecutul recent sau îndepărtat, poate repeta sau imagina posibile situații viitoare.
The voice comments, speculates, judges, compares, complains, likes, dislikes, and so on. The voice isn't necessarily relevant to the situation you find yourself in at the time; it may be reviving the recent or distant past or rehearsing or imagining possible future situations.
Atunci cand işi imaginează lucruri care merg rău si finaluri nedorite; acest lucru este numit „îngrijorare". Uneori, această bandă de magnetofon care zbârnâie în fundal este însoțită de vizualizari, de imagini sau de „filme mentale".
Here it often imagines things going wrong and negative outcomes; this is called worry. Sometimes this soundtrack is accompanied by visual images or "mental movies."

Chiar dacă vocea este relevantă pentru situația curentă, ea va fi interpretată termenii trecutului. Acest lucru se petrece fiindcă vocea aparține minții noastre condiționate, care este rezultatul istoriei voastre de viață, dar si cadrului-mental cultural colectiv, pe care l-ati moştenit. Aşa că dvs. priviți şi evaluați prezentul prin ochii trecutului si obțineți o perspectivă total distorsionată asupra lui. Nu de puține ori, vocea poate sa apartina celui mai aprig duşman al unei persoane.

Even if the voice is relevant to the situation at hand, it will interpret it in terms of the past. This is because the voice belongs to your conditioned mind, which is the result of all your past history as well as of the collective cultural mind-set you inherited. So you see and judge the present through the eyes of the past and get a totally distorted view of it. It is not uncommon for the voice to be a person's own worst enemy.

Mulți oameni traiesc având în minte un torționar care îi atacă, îi chinuie şi îi pedepseşte continuu, acaparându-le mare parte din energia vitală. El este cauza nefericirii şi a suferinței neexprimate, ca şi a bolii. Many people live with a tormentor in their head that continuously attacks and punishes them and drains them of vital energy. It is the cause of untold misery and unhappiness, as well as of disease.

Vestea bună este că vă puteți elibera de mintea dvs. Aceasta este singura eliberare autentică. Puteți face primul pas chiar acum. Incepeți să vă ascultați ,cât puteți de des, vocea care vorbeşte în capul dvs.. Acordați o atenție deosebită gândurilor repetitive sau tiparelor de gândire; poate că aceste vechi discuri de gramofon vorbesc în capul dvs. de ani întregi. The good news is that you can free yourself from your mind. This is the only true liberation. You can take the first step right now. Start listening to the voice in your head as often as you can. Pay particular attention to any repetitive thought patterns, those old gramophone records that have been playing in your head perhaps for many years.

Iată ce înțeleg eu prin „observarea gânditorului" — este un alt fel de a spune: ascultă-ți vocea din cap, fi acolo ca o prezenta impartiala, care asista ca un martor sau spectator.
This is what I mean by "watching the thinker," which is another way of saying: listen to the voice in your head, be there as the witnessing presence.
Când vă ascultați vocea minții, încercați să fiți imparțial. Adică nu o judecați. Nu judecați şi nu condamnați ceea ce auziți, pentru că asta ar însemna că aceeaşi voce a intrat din nou pe uşa din spate. When you listen to that voice, listen to it impartially. That is to say, do not judge. Do not judge or condemn what you hear, for doing so would mean that the same voice has come in again through the back door.
Vă veți da repede seama: ca vocea e acolo, iar aici sunt eu care o ascult, o urmăresc. You'll soon realize: there is the voice, and here I am listening to it, watching it.
Aceasta realizare a lui "eu sunt", a senzatiei propriei prezențe — nu este un gând. Ea vine de undeva de dincolo de minte.
This I am realization, this sense of your own presence, is not a thought. It arises from beyond the mind.

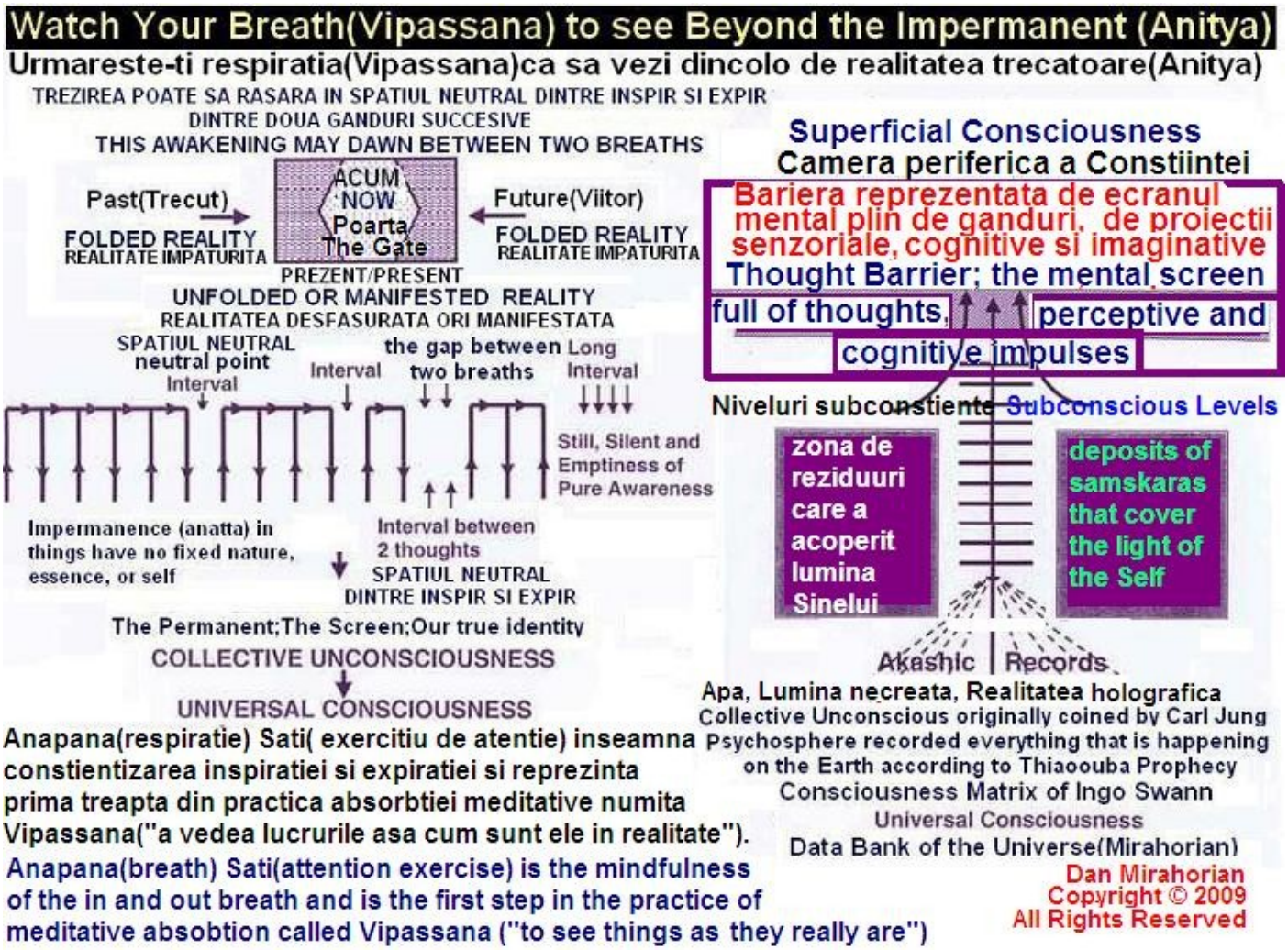
S

Aşa că, atunci când ascultați un gând, conştientizați nu numai gândul, ci şi propria dvs. prezență ca martor al gândului. In felul acesta, a apărut o nouă dimensiune a conştiinței. In timp ce vă ascultați gândul, simțiți o prezență conştientă — Sinele dvs. profund — ca şi cum s-ar afla dincolo de gând sau dedesubtul lui, orice-ar însemna asta. So when you listen to a thought, you are aware not only of the thought but also of yourself as the witness of the thought. A new dimension of consciousness has come in. As you listen to the thought, you feel a conscious presence - your deeper self - behind or underneath the thought, as it were.
Atunci gândul îşi pierde puterea asupra dvs. şi începe cu repeziciune să slăbească în intensitate, în forță, pentru că nu mai continuați să finantați mintea cu energie prin identificarea cu ea. Acesta este începutul sfârşitului gândirii involuntare şi incontrolabilă **[Nota DM**]. The thought then loses its power over you and quickly subsides, because you are no longer energizing the mind through identification with it. This is the beginning of the end of involuntary and compulsive thinking.
Nota DM: finanțarea minții cu energie se realizează si prin luptă cu ea, asa ca abandonați lupta, şi reintoarceți-vă la starea de spectator – vedeți cele patru atitudini corecte pt eliberare in diferite tradiții spirituale ale omenirii pe: http://www.scribd.com/MIRAHORIAN

Când un gând dispare, veți resimți o discontinuitate în fluxul mental — un spațiu gol(**Nota DM**: cerul se vede printr norii reprezentati de ganduri) al "non-minții".
When a thought subsides, you experience a discontinuity in the mental stream - a gap of "no-mind."

La început, aceste intervale(spații goale) vor fi scurte, poate de câteva secunde, dar treptat ele se vor prelungi. Când vor apărea astfel de intervale, veți simți o anumită neclintire(linişte) şi pace in interiorul dvs.
At first, the gaps will be short, a few seconds perhaps, but gradually they will become longer. When these gaps occur, you feel a certain stillness and peace inside you.

Nota DM: Vedeti plansa de la Vipassana bhavana, sau pt "dezvoltarea vederii superioare" sau a "vederii penetrante" (se subintelege ca a realitații, atat conventionale, cat si ultime). Vipassana este o metoda de meditație descoperita de catre Buddha si consta pur si simplu in a fi atent la realitate(sub forma respiratiei, gandurilor..)



Acesta este începutul stării dvs. naturale de trăire a identității cu Ființa(Ceea ce este), senzație care, de obicei, este ecranata(ascunsă; acoperita) de minte(**Nota DM:** traficul de ganduri). Prin practicare repetata, senzația de neclintire(linişte) şi de pace se va aprofunda. De fapt, nu exista limite ale profunzimii sale. Veți simți şi o subtilă senzație de bucurie care urcă din adâncul launtric: bucuria Fiintarii.
This is the beginning of your natural state of felt oneness with Being, which is usually obscured by the mind. With practice, the sense of stillness and peace will deepen. In fact, there is no end to its depth. You will also feel a subtle emanation of joy arising from deep within: the joy of Being.

Nu este o stare asemănătoare cu transa[**Nota DM**]. Deloc. Aici nu e vorba de o pierdere a conştiinţei. Este exact opusul transei.
It is not a trancelike state. Not at all. There is no loss of consciousness here. The opposite is the case.
Nota DM: Autorul exclude transa hipnotică, care este identificată cu somnul si cu pierderea constientei. In realitate transa centrifugă poate exista in stare de veghe (soferul conduce masina prin diferite localitati total absorbit de drum si nu vede nimic din ce este in afara focarului sau de atentie; lectura unui roman palpitant are acelasi efect atunci cand apare absorbtia concentrativa). Exista două feluri de transe(centrifuga si centripeta) dupa directia de deplasare(catre periferir; catre centru). Ambele sunt folosite pt. eliberare fiindca pot bascula una in cealalta in functie de punctul de ancorare. Oricare din ele daca este centrata in ego conduce la pierderea constientei(hipnoza; autohipnoza). Transa centripetă care este ancorată in prezență, in constiență ajunge la neclintire si la realizarea cunoasterii nemijlocite a Sinelui in cursul unei stari paradoxale de veghe(**turiya**; lit.: a patra) descrisa in **Manualul de Relaxare Pilotata** de **Mirahorian**. Aceasta "a patra stare " nu poate fi identificata cu somul, cu starea de veghe profana ori cu somnul cu vise- ea este o absorbtie in neclintire- transa mistica(samadhi),o stingere a agitatiei. Practicantul se retrage din traficul mintii si al lumii (pierde contactul cu lumea din afara) dar ramane ancorat in constiinta a " Ceea ce este ".

Dacă preţul păcii ar fi scăderea nivelului conştiinţei, iar preţul neclintirii(calmului) ar fi o scădere a vitalităţii şi a vitezei de reacţie, atunci aceste lucruri nu ar merita dobândite.
If the price of peace were a lowering of your consciousness, and the price of stillness a lack of vitality and alertness, then they would not be worth having.

In această stare conectare interioară sunteţi mult mai alert şi mai treaz decat în starea de identificare cu mintea. In this state of inner connectedness, you are much more alert, more awake than in the mind-identified state.

Sunteţi în întregime prezent. Aceasta măreşte frecvenţa vibraţiei câmpului energetic care dă viaţă corpului fizic.You are fully present. It also raises the vibrational frequency of the energy field that gives life to the physical body.
[**Nota DM:** se activeaza centrul cand se stinge deliberat periferia; incepem sa folosim simturile corpului subtil; tranzitie descrisa de Lao Tzu in capitolul 77: "cand periferia coboara, centrul se ridica"]

Pe măsură ce pătrundeţi mai adânc în acest tăram al „non-minţii", cum i se spune uneori în Orient, realizati o stare de pură conştienţă. As you go more deeply into this realm of no-mind, as it is sometimes called in the East, you realize the state of pure consciousness.

In această stare, vă simţiţi propria prezenţă cu o asemenea intensitate şi bucurie, încât orice gând, orice emoţie, întregul corp fizic şi toată lumea externă devin relativ lipsite de importanţă în comparaţie cu trăirea.
[**Nota DM:** se observa absorbtia in centru si desprinderea de periferie]
In that state, you feel your own presence with such intensity and such joy that all thinking, all emotions, your physical body, as well as the whole external world become relatively insignificant in comparison to it.

Totuşi, nu este o stare egoistă, ci una total altruistă. And yet this is not a selfish but a selfless state.
Vă conduce dincolo de ceea ce aţi crezut anterior că este „ propriul sine (ego)". It takes you beyond what you previously thought of as "your self."

Această prezenţă sunteţi esenţialmente dvs. şi simultan, de neimaginat mai mult decât dvs. That presence is essentially you and at the same time inconceivably greater than you.

Ceea ce încerc să vă împărtăşesc aici poate părea paradoxal sau chiar contradictoriu, dar nu există nici un alt mod în care aş putea exprima aceste lucruri. What I am trying to convey here may sound paradoxical or even contradictory, but there is no other way that I can express it.

S

In loc să „observați gânditorul", puteți crea dvs. înşivă un gol în fluxul gândirii, pur şi simplu concentrându-vă atenția asupra clipei de Acum. Deveniți intens conştient de momentul prezent.
Instead of "watching the thinker," you can also create a gap in the mind stream simply by directing the focus of your attention into the Now. Just become intensely conscious of the present moment.
Este un lucru care vă va aduce o profundă satisfacție. Astfel, vă îndepărtați conştiința de activitățile minții şi creați un interval(spatiu gol) al non-minții (intre ganduri prin care puteti vedea dincolo de ecranul mental), în care sunteți extrem de alert şi conştient, însă fără să gândiți.
This is a deeply satisfying thing to do. In this way, you draw consciousness away from mind activity and create a gap of no-mind in which you are highly alert and aware but not thinking.

Aceasta este esența meditației. In viața cotidiană, puteți face acest exercițiu oprindu-vă la orice activitate de rutină, care de obicei este doar un mod de a atinge un obiectiv, acordându-i toată atenția dvs., astfel încât să devină un scop în sine.
This is the essence of meditation. In your everyday life, you can practice this by taking any routine activity that normally is only a means to an end and giving it your fullest attention, so that it becomes an end in itself.
[**Nota DM:** absorbtia concentrativa in orice punct extern fixeaza traficul mental(dharana) si conduce la meditatie(dhyana) si transa mistica(samadhi), daca se practica vairagya, starea incolora de constiența].

De exemplu, de câte ori coborâți şi urcați scările acasă sau la locul de muncă, fiți extrem de atent la fiecare pas, la fiecare mişcare, chiar şi la respirație. Fiți total prezent. Sau când vă spălați pe mâini, fiți atent la toate informațiile senzoriale asociate cu această activitate: sunetul şi felul în care simțiți apa, mişcările mâinilor, mirosul săpunului ş.a.m.d.
[**Nota DM:** sunt exemplificate exercitii de iesire din minte si de fixare in atentie constienta, exact ca in Vijnana Bhairava si Yoga Sutra]
For example, every time you walk up and down the stairs in your house or place of work, pay close attention to every step, every movement, even your breathing. Be totally present. Or when you wash your hands, pay attention to all the sense perceptions associated with the activity: the sound and feel of the water, the movement of your hands, the scent of the soap, and so on.

Ori atunci când vă urcați în maşină, după ce închideți portiera, opriți-vă pentru câteva secunde şi observați-vă respirația. Conştientizați senzația calmă, dar intensă a prezenței. Există un singur criteriu sigur în funcție de care vă puteți măsura succesul în această activitate: gradul în care simțiți pacea interioară.
Or when you get into your car, after you close the door, pause for a few seconds and observe the flow of your breath. Become aware of a silent but powerful sense of presence. There is one certain criterion by which you can measure your success in this practice: the degree of peace that you feel within.

S

Aşa că pasul cel mai important al călătoriei dvs. spre iluminare constă în a învăța să nu vă mai identificați cu mintea dvs. De câte ori creați un gol în fluxul mental, lumina conştiinței se accentuează.
So the single most vital step on your journey toward enlightenment is this: learn to disidentify from your mind. Every time you create a gap in the stream of mind, the light of your consciousness grows stronger.

Intr-o zi s-ar putea să vă surprindeți zâmbind vocii din minte, aşa cum v-ați amuza de poznele unui copil. Iar aceasta denotă că, de câtva timp, nu mai luați în serios ceea ce se petrece în minte, deoarece sentimentul dvs. de sine nu mai depinde de un asemenea proces.
[**Nota DM:** solidificarea starii de detasare de minte al martorului constient, al prezentei impartiale]
One day you may catch yourself smiling at the voice in your head, as you would smile at the antics of a child. This means that you no longer take the content of your mind all that seriously, as your sense of self does not depend on it.

Iluminarea: depăşirea gândurilor Enlightenment: Rising above Thought

Este gândirea esențială pentru supraviețuirea în această lume? Isn't thinking essential in order to survive in this world?

Mintea dvs. este un instrument, o unealtă. Ea există pentru a fi folosită într-un anumit scop, iar, când sarcina este îndeplinită, sa o lăsați deoparte.
Dar, după cum stau lucrurile, aş spune că aproape 80-90% din gândurile majorității oamenilor sunt nu numai repetitive şi inutile, dar, prin natura lor disfuncțională şi deseori negativă, mare parte sunt chiar dăunătoare. Observați-vă mintea şi veți descoperi că este adevărat. Ea duce la o pierdere importantă de energie vitală. Your mind is an instrument, a tool. It is there to be used for a specific task, and when the task is completed, you lay it down. As it is, I would say about 80 to 90 percent of most people's thinking is not only repetitive and useless, but because of its dysfunctional and often negative nature, much of it is also harmful. Observe your mind and you will find this to be true. It causes a serious leakage of vital energy.

Acest gen de gândire incontrolabilă este în realitate o formă de dependență.
Prin ce se caracterizează dependența? Pur şi simplu prin faptul că nu mai simțiți că ați avea posibilitatea să hotărâți când să va opriți. Pare un lucru mai puternic decât dvs., care vă dă un fals sentiment de plăcere, o plăcere care invariabil se transformă în durere. This kind of compulsive thinking is actually an addiction. What characterizes an addiction? Quite simply this: you no longer feel that you have the choice to stop. It seems stronger than you. It also gives you a false sense of pleasure, pleasure that invariably turns into pain.

De ce am fi dependenți de minte? Why should we be addicted to thinking?

Pentru că vă identificați cu ea — ceea ce considerați a fi identitatea dvs. derivă din conținutul şi activitatea minții. Because you are identified with it, which means that you derive your sense of self from the content and activity of your mind.
[**Nota DM:** Metoda de mosire a lui Socrate: eliminarea identificarilor prin constientizare si prin intrebari paradoxale, care suspenda gandirea, ca si Koan-urile din buddhismul zen]
Vi se pare că ați înceta să existați dacă nu ați mai gândi. Because you believe that you would cease to be if you stopped thinking.
Pe măsură ce creşteți, vă formați o imagine mentală despre cine sunteți, în baza condiționării personale şi culturale. As you grow up, you form a mental image of who you are, based on your personal and cultural conditioning.
Putem (numi această identitate fantomatică „sine fals". We may call this phantom self the ego.
Sinele fals constă în activitatea mentală şi nu poate fi menținut în viață decât gândind permanent. It consists of mind activity and can only be kept going through constant thinking.

Termenul de ego(„sine fals") are semnificatii diferite pentru persoane diferite, dar, în contextul propus de mine, se referă la acel sine fals creat prin identificarea inconştientă cu mintea. The term ego means different things to different people, but when I use it here it means a false self, created by unconscious identification with the mind.

Pentru ego(sinele fals), momentul prezent abia dacă există. Numai trecutul şi viitorul sunt considerate importante. To the ego, the present moment hardly exists. Only past and future are considered important.
Această inversare totală a adevărului este o dovada a faptului că mintea nu funcționează corect sub influența ego(sinelui fals). Este mereu preocupată de menținerea în viață a trecutului, pentru că, fără el- cine mai sunteți dvs.? This total reversal of the truth accounts for the fact that in the ego mode the mind is so dysfunctional. It is always concerned with keeping the past alive, because without it - who are you?

Se proiectează constant în viitor pentru a-şi asigura supraviețuirea continuă şi a căuta acolo eliberarea sau împlinirea. Mintea spune: „într-o zi, când se va întâmpla cutare sau cutare lucru, mă voi simți bine, voi fi fericit şi împăcat". It constantly projects itself into the future to ensure its continued survival and to seek some kind of release or fulfillment there. It says: "One day, when this, that, or the other happens, I am going to be okay, happy, at peace."

Chiar şi atunci când Sinele fals pare preocupat de prezent, ceea ce vede nu este prezentul: acesta este perceput total greşit pentru că este privit prin ochii trecutului. Even when the ego seems to be concerned with the present, it is not the present that it sees: It misperceives it completely because it looks at it through the eyes of the past.
[**Nota DM:** perceptiile prezente sunt colorate de trezirea amintirilor unor experiente similare]

Sau reduce prezentul la un mijloc pentru atingerea unui scop, un obiectiv întotdeauna legat de viitorul proiectat de minte. Observați-vă mintea şi veți vedea că aşa funcționează. Or it reduces the present to a means to an end, an end that always lies in the mind-projected future. Observe your mind and you'll see that this is how it works.

Momentul prezent detine cheia [pt a intra pe poarta] eliberării. Dar nu puteți găsi momentul prezent atâta timp cât vă identificați cu mintea dvs.The present moment holds the key to liberation. But you cannot find the present moment as long as you are your mind.

Nu vreau să-mi pierd capacitatea de a analiza şi a face deosebiri. Nu m-ar deranja să învăț să gândesc mai clar, mai concentrat, dar nu vreau să-mi pierd capacitatea mentală. Darul gândirii este cel mai prețios lucru pe care îl avem. Fără el, am fi doar o altă specie de animale. I don't want to lose my ability to analyze and discriminate. I wouldn't mind learning to think more clearly, in a more focused way, but I don't want to lose my mind. The gift of thought is the most precious thing we have. Without it, we would just be another species of animal.

Dominația minții nu este mai mult decât un stadiu în evoluția conştiinței.
The predominance of mind is no more than a stage in the evolution of consciousness.
[**Nota DM:** "caderea care a condus la pierderea darului telepatiei , a graiului unic al speciei umane si la incurcare limbilor"].

Necesitatea de a trece la stadiul următor a devenit o urgență; altfel, vom fi distruşi de minte, care s-a preschimbat într-un monstru. Vom discuta mai pe larg aceste lucruri mai târziu. We need to go on to the next stage now as a matter of urgency; otherwise, we will be destroyed by the mind, which has grown into a monster. I will talk about this in more detail later.
Gândirea şi conştiința nu sunt sinonime. Gândirea este numai un aspect limitat al conştiinței. Gândul nu poate exista fără conştiință, dar conştiința nu are nevoie de gânduri. Thinking and consciousness are not synonymous. Thinking is only a small aspect of consciousness. Thought cannot exist without consciousness, but consciousness does not need thought.
[**Nota DM:** sursa luminii este constiinta; mintea lucreaza cu lumina imprumutata de la sursa, ca o oglinda].
Iluminarea înseamnă ridicarea deasupra gândurilor, iar nu caderea inapoi la un nivelul de sub gânduri, nivelul de animal sau de plantă. Enlightenment means rising above thought, not falling back to a level below thought, the level of an animal or a plant.

In starea de iluminare, vă puteți folosi inca mintea care gândeste ori de câte ori este necesar, dar într-un mod mult mai eficient şi mai concentrat decât înainte. In the enlightened state, you still use your thinking mind when needed, but in a much more focused and effective way than before.
O puteți folosi mai ales în scopuri practice, dar sunteți eliberați de dialogul interior involuntar, păstrându-vă neclintirea(liniştea) interioară. You use it mostly for practical purposes, but you are free of the involuntary internal dialogue, and there is inner stillness.

Când vă folosiți mintea, şi mai ales atunci când aveți nevoie de o soluție creativă, alternați la fiecare câteva minute gândirea cu neclintirea(liniştea), oscilati intre starea de activare a minții si aceea de liniştire a ei. Starea de non-minte, din afara minții este conştiența fără activitate de gândire. When you do use your mind, and particularly when a creative solution is needed, you oscillate every few minutes or so between thought and stillness, between mind and no-mind. No-mind is consciousness without thought.
[**Nota DM:** "orice proces creativ are trei faze 1.**insamantarea**(activitate de fixare asupra subiectului; analiza, documentare),2.**incubatia** (faza de retragere din minte); 3. **iluminarea**(faza de iesire la suprafata a solutiei, descoperirii). Aceste faze sunt similare celor trei ramuri care conduc la eliberare, trezire si functionare holografica : **dharana**(concentrare; fixarea atentiei), **dhyana**(meditatie; iesirea din minte) si **samadhi**(extaz; enstaza; transa mistica) :

Numai astfel este posibilă gândirea creativă, pentru că numai aşa gândul are o putere reală. Gândul singur, lipsit de conectarea la lumea vastă a conştiinței, devine repede sterp, nebunesc, distructiv. Only in that way is it possible to think creatively, because only in that way does thought have any real power. Thought alone, when it is no longer connected with the much vaster realm of consciousness, quickly becomes barren, insane, destructive.

Pana aici am ajuns azi 26.10.09

Mintea este, în esență, o maşină de supraviețuire. Atacul şi apărarea împotriva altor minți, adunarea, depozitarea şi analizarea informațiilor — acestea sunt lucrurile la care se pricepe ea, dar nu este deloc creativă. The mind is essentially a survival machine. Attack and defense against other minds, gathering, storing, and analyzing information - this is what it is good at, but it is not at all creative.

Toți artiştii adevărați, indiferent dacă ştiu sau nu, creează într-o zonă aflată în afara minții, din liniştea lor interioară. Mintea dă apoi formă impulsului creativ sau intuițiilor. All true artists, whether they know it or not, create from a place of no-mind, from inner stillness. The mind then gives form to the creative impulse or insight.

Chiar şi marii oameni de ştiință au afirmat că descoperirile creative cele mai importante le-au făcut în momente de calm mental. Even the great scientists have reported that their creative breakthroughs came at a time of mental quietude.

In urma unui chestionar aplicat celor mai mari matematicieni de pe tot teritoriul Statelor Unite, inclusiv lui Einstein, pentru a afla metodele lor de lucru, rezultatul — surprinzător — a fost acela că „gândirea joacă numai un rol secundar în faza decisivă şi de scurtă durată a actului creator".
The surprising result of a nation-wide inquiry among America's most eminent mathematicians, including Einstein, to find out their working methods, was that thinking "plays only a subordinate part in the brief, decisive phase of the creative act itself."

Aşa că eu aş spune că motivul foarte simplu pentru care majoritatea oamenilor de ştiință nu sunt creativi nu este acela că nu ştiu să gândească, ci acela că nu ştiu cum să se oprească din gândit!
So I would say that the simple reason why the majority of scientists are not creative is not because they don't know how to think but because they don't know how to stop thinking!

Nu prin intermediul minții, al gândirii s-a creat miracolul vieții pe Pământ sau corpul dvs., şi nu prin intermediul ei sunt ele menținute în viață. It wasn't through the mind, through thinking, that the miracle that is life on earth or your body were created and are being sustained.
Există în mod clar o inteligență mult mai vastă decât mintea. There is clearly an intelligence at work that is far greater than the mind.

Cum poate o singură celulă umană, care are un diametru de 20-30 µmm, să conțină în ADN-ul ei instrucțiuni care ar putea umple 1.000 de cărți, a câte 600 de pagini fiecare? How can a single human cell measuring 1/1,000 of an inch across contain instructions within its DNA that would fill 1,000 books of 600 pages each?

Cu cât aflăm mai multe despre funcționarea corpului, cu atât înțelegem mai bine cât de vastă este inteligența care l-a construit şi cât de puține ştim despre ea. Când mintea noastră se reconectează cu ea, devine cea mai minunată unealtă. începe să deservească un scop care o depăşeşte cu mult. The more we learn about the workings of the body, the more we realize just how vast is the intelligence at work within it and how little we know. When the mind reconnects with that, it becomes a most wonderful tool. It then serves something greater than itself.

1.4. Emoția: reacția corpului la mintea dumneavoastră/Emotion: The Body's Reaction to Your Mind

Dar emoțiile? Sunt prins mult mai des în vârtejul emoțiilor mele decât în vârtejul gândurilor. What about emotions? I get caught up in my emotions more than I do in my mind.
Mintea, în felul în care folosesc eu acest cuvânt, nu este compusă doar din gânduri. Ea include şi emoțiile, şi tiparele mental-emoționale de reacție inconştientă[Nota]. Mind, in the way I use the word, is not just thought. It includes your emotions as well as all unconscious mental-emotional reactive patterns.
Nota: Nu exista obiecte intr-un univers in care totul curge, ci doar procese, râuri. Nu exista obiectul minte, ci un proces, o curgere, o activitate. Ceea ce numim minte este de fapt un trafic de impulsuri(senzoriale, imaginative, memorate, procesate analitic- in emisfera stanga, si analogic-in emisfera dreapta) pe care le numim ganduri. Orice impuls/gand poate sa fie neutru(fara impact emotional) sau colorat emotional(induce atractie sau respingere)

Emoția apare acolo unde mintea şi corpul se întâlnesc. Emotion arises at the place where mind and body meet.

Este reacția corpului la activitatea minții — sau, ați putea spune, o oglindire a minții în corp. De exemplu, gândul la un posibil atac sau un gând ostil va crea în corp o acumulare de energie, pe care noi o numim furie. It is the body's reaction to your mind - or you might say, a reflection of your mind in the body. For example, an attack thought or a hostile thought will create a build-up of energy in the body that we call anger.

Corpul se pregăteşte de luptă. Gândul că sunteți amenințat, fizic sau psihologic, face musculatura corpului să se incordeze(pt fuga sau atac), iar aceasta este componenta fizică a ceea ce noi numim frică. The body is getting ready to fight. The thought that you are being threatened, physically or psychologically, causes the body to contract, and this is the physical side of what we call fear.

Cercetările au arătat că emoțiile puternice pot produce schimbări chiar şi în biochimia corporală. Aceste schimbări biochimice reprezintă aspectul fizic sau material al emoțiilor. Research has shown that strong emotions even cause changes in the biochemistry of the body. These biochemical changes represent the physical or material aspect of the emotion.

Of course, you are not usually conscious of all your thought patterns, and it is often only through watching your emotions that you can bring them into awareness.
Desigur, ca dvs. nu sunteți de obicei conştienți de toate formele-gand (tipare de gândire) şi deseori numai observându-vă emoțiile le puteți conştientiza.

Cu cât sunteti mai mult identificat cu gândirea, cu preferințele şi cu aversiunile dvs., cu judecățile şi cu interpretările dvs., cu alte cuvinte, cu cât sunteți mai puțin prezent ca observator conştient, cu atât încărcătura emoțională va fi mai puternică, indiferent dacă sunteți conştient sau nu de acest lucru. The more you are identified with your thinking, your likes and dislikes, judgments and interpretations, which is to say the less present you are as the watching consciousness, the stronger the emotional energy charge will be, whether you are aware of it or not.

Dacă nu vă puteți simți emoțiile dvs., dacă sunteți separat de ele, le veți trăi la un nivel pur fizic, ca pe o problemă fizică sau ca pe un simptom(maladii psiho-somatice). S-a scris foarte mult despre aceasta în ultimii ani, aşa că nu e nevoie să aprofundam. If you cannot feel your emotions, if you are cut off from them, you will eventually experience them on a purely physical level, as a physical problem or symptom. A great deal has been written about this in recent years, so we don't need to go into it here.

Un tipar inconştient puternic se poate manifesta şi sub forma unui eveniment extern, care vi se întâmplă[Nota DM: cazul sincronicitatii]. De exemplu, am observat că, în cazul oamenilor care au acumulat multă furie, fără să o conştientizeze şi fără să o exprime, există o probabilitate mai mare de a fi atacați, verbal sau chiar fizic, de alte persoane furioase — deseori fără niciun motiv aparent. A strong unconscious emotional pattern may even manifest as an external event that appears to just happen to you. For example, I have observed that people who carry a lot of anger inside without being aware of it and without expressing it are more likely to be attacked, verbally or even physically, by other angry people, and often for no apparent reason.

Ei emană un puternic radiatie de furie[Nota DM], pe care anumite persoane o receptionează la nivel subliminal si aceasta declanşează eliberarea propriei lor furii latente. They have a strong emanation of anger that certain people pick up subliminally and that triggers their own latent anger.

[**Nota DM**: radiatia contrara de nonviolenta sau de iubire are capacitatea de a pacifica toate vietuitoarele],

Dacă aveți dificultăți în a vă simți emoțiile, începeți prin a vă concentra atenția asupra câmpului energetic intern al corpului dvs. Simțiți-vă corpul din interior. Aceasta va va pune în contact cu emoțiile dvs. Vom explora această problemă în detaliu mai târziu. If you have difficulty feeling your emotions, start by focusing attention on the inner energy field of your body. Feel the body from within. This will also put you in touch with your emotions. We will explore this in more detail later.

S

Spuneți că o emoție este reflectarea minții în corp. Dar, uneori, între cele două entități apare un conflict: mintea spune „nu", în timp ce emoția spune „da" sau invers. You say that an emotion is the mind's reflection in the body. But sometimes there is a conflict between the two: the mind says "no" while the emotion says "yes," or the other way around.

Dacă vreți într-adevăr să vă cunoaşteți mintea, corpul vă va oferi întotdeauna o reflectare autentică, aşa că fiți atenți la emoție sau mai degrabă simțiți-o în corp. Dacă între cele două există

un conflict aparent, gândul va fi minciuna, iar emoția va fi adevărul. Nu va reprezenta adevărul ultim despre cine sunteți, ci adevărul relativ despre starea minții dvs. la momentul respectiv.
If you really want to know your mind, the body will always give you a truthful reflection, so look at the emotion or rather feel it in your body. If there is an apparent conflict between them, the thought will be the lie, the emotion will be the truth. Not the ultimate truth of who you are, but the relative truth of your state of mind at that time.

Conflictul dintre gândurile de la suprafață şi procesele mentale inconştiente este foarte frecvent. Conflict between surface thoughts and unconscious mental processes is certainly common.

Poate că nu sunteți capabil deocamdată să aduceți activitatea mentală inconştientă în conştiință sub forma gândurilor, dar ea se va reflecta mereu în corp sub forma emoției, iar emoțiile vi le puteți conştientiza. You may not yet be able to bring your unconscious mind activity into awareness as thoughts, but it will always be reflected in the body as an emotion, and of this you can become aware.

A privi o emoție în acest fel este, în linii mari, ca şi cum ai asculta sau privi un gând, lucru despre care am vorbit mai devreme. To watch an emotion in this way is basically the same as listening to or watching a thought, which I described earlier.
Singura diferență este aceea că, dacă gândul există doar în mintea dvs., o emoție are o puternică componenta fizică şi, prin urmare, este simțită în primul rând în corp. The only difference is that, while a thought is in your head, an emotion has a strong physical component and so is primarily felt in the body.
Puteți lăsa emoția să existe acolo fără a fi controlați de ea. Nu mai sunteți emoția; sunteți martorul, prezența observatoare. You can then allow the emotion to be there without being controlled by it. You no longer are the emotion; you are the watcher, the observing presence.
Dacă exersați acest lucru, tot ceea ce este inconştient în dvs. va fi adus la lumina conştiinței.
If you practice this, all that is unconscious in you will be brought into the light of consciousness.

Deci observarea emoțiilor noastre este la fel de importantă ca şi observarea gândurilor?
So observing our emotions is as important as observing our thoughts?
Da. Faceți-vă un obicei din a vă întreba: „Ce se întâmplă în mine în acest moment?" întrebarea vă va indica direcția corectă.
Yes. Make it a habit to ask yourself: What's going on inside me at this moment? That question will point you in the right direction.
Dar nu analizați, pur şi simplu urmăriți. Concentra-ți-vă atenția în interior. Simțiți energia emoției. Dacă nu există nici o emoție, îndreptați-vă atenția mai adânc, spre câmpul energetic interior al corpului dvs. Aceasta este uşa către Ființă. But don't analyze, just watch. Focus your attention within. Feel the energy of the emotion. If there is no emotion present, take your attention more deeply into the inner energy field of your body. It is the doorway into Being.

S

O emoție reprezintă de obicei un tipar de gândire amplificat şi energizat, iar, din cauza încărcăturii sale energice deseori copleşitoare, la început nu este uşor să rămâi prezent suficient de mult timp pentru a o observa. An emotion usually represents an amplified and energized thought pattern, and because of its often overpowering energetic charge, it is not easy initially to stay present enough to be able to watch it.
Vrea să pună stăpânire pe dvs. şi de obicei reuşeşte — cu excepția cazului în care sunteți suficient de prezent. It wants to take you over, and it usually succeeds - unless there is enough presence in you.
Dacă vă simțiți atras în identificarea inconştientă cu emoția printr-o lipsă de prezență, lucru normal, de altfel, emoția devine temporar identică cu dvs. Deseori, gândirea şi emoția formează un cerc vicios, alimentându-se reciproc. If you are pulled into unconscious identification with the emotion through lack of presence, which is normal, the emotion temporarily becomes "you." Often a vicious circle builds up between your thinking and the emotion: they feed each other.

Tiparul de gândire îşi creează o reflexie amplificată sub forma emoției, iar frecvența de vibrație a emoției continuă să hrănească tiparul inițial de gândire. Stăruind mental asupra situației, asupra evenimentului sau asupra persoanei percepute drept cauză a emoției, gândul încarcă emoția cu energie, iar, la rândul ei, emoția energizează tiparul de gândire ş.a.m.d. The thought pattern creates a magnified reflection of itself in the form of an emotion, and the vibrational frequency of the emotion keeps feeding the original thought pattern. By dwelling mentally on the situation, event, or person that is the perceived cause of the emotion, the thought feeds energy to the emotion, which in turn energizes the thought pattern, and so on.

In principiu, toate emoțiile sunt modificări ale unei emoții primordiale şi nediferențiate, care îşi are originea în pierderea conştiinței de sine, dincolo de orice nume şi formă. Din cauza naturii sale nediferențiate, este greu să găsim un nume care să descrie precis această emoție. „Frica" este un termen destul de apropiat, dar, pe lângă un sentiment constant de amenințare, această emoție include şi un sentiment profund de abandon şi neîmplinire. Basically, all emotions are modifications of one primordial, undifferentiated emotion that has its origin in the loss of awareness of who you are beyond name and form. Because of its undifferentiated nature, it is hard to find a name that precisely describes this emotion. "Fear" comes close, but apart from a continuous sense of threat, it also includes a deep sense of abandonment and incompleteness.

Ar fi mai potrivit dacă am folosi un termen la fel de nediferențiat ca şi această emoție primară şi să o numim, pur şi simplu, „durere". Una dintre principalele sarcini ale minții este să se împotrivească şi să înlăture această durere emoțională — unul dintre motivele activității sale neîntrerupte —, dar tot ce poate să facă este să o ascundă temporar. It may be best to use a term that is as undifferentiated as that basic emotion and simply call it "pain." One of the main tasks of the mind is to fight or remove that emotional pain, which is one of the reasons for its incessant activity, but all it can ever achieve is to cover it up temporarily.

De fapt, cu cât mintea se luptă mai mult să scape de durere, cu atât durerea devine mai puternică. Mintea nu poate găsi niciodată soluția, nici nu-şi poate permite să vă lase pe dvs. să o faceți, pentru că este ea însăşi o parte din „problemă". In fact, the harder the mind struggles to get rid of the pain, the greater the pain. The mind can never find the solution, nor can it afford to allow you to find the solution, because it is itself an intrinsic part of the "problem."

Imaginați-vă un şef al unei secții de poliție care încearcă să prindă un incendiator, când, făptaşul este, de fapt, chiar el. Imagine a chief of police trying to find an arsonist when the arsonist is the chief of police.
Nu veți scăpa de durere până când nu veți înceta să căutați rostul sinelui identificându-vă cu mintea dvs., mai exact, cu Sinele fals. Mintea va fi în acel moment înlăturată de la putere şi Ființa vi se va revela drept adevărata dvs. natură. Da, ştiu ce o să mă întrebați. You will not be free of that pain until you cease to derive your sense of self from identification with the mind, which is to say from ego. The mind is then toppled from its place of power and Being reveals itself as your true nature. Yes, I know what you are going to ask.

Voiam să vă întreb: ce se întâmplă cu emoțiile pozitive, ca iubirea şi bucuria?
I was going to ask: What about positive emotions such as love and joy?
Ele nu pot fi separate de starea dvs. naturală de conectare interioară cu Ființa. Clipe fulgurante de iubire şi bucurie sau Scurte momente de profundă pace interioară sunt posibile ori de câte ori în fluxul gândirii apare un gol. Pentru cei mai mulți oameni, astfel de goluri apar rareori şi numai accidental, în momentele în care mintea rămâne „fără grai", momente declanşate uneori de o frumusețe ieşită din comun, de o solicitare fizică extremă sau chiar de un pericol foarte mare. Uintr-o dată, apare liniştea interioară. Şi în interiorul acestei linişti există o bucurie subtilă, dar intensă, există pace. They are inseparable from your natural state of inner connectedness with Being. Glimpses of love and joy or brief moments of deep peace are possible whenever a gap occurs in the stream of thought. For most people, such gaps happen rarely and only accidentally, in moments when the mind is rendered "speechless," sometimes triggered by great beauty, extreme physical exertion, or even great danger. Suddenly,

there is inner stillness. And within that stillness there is a subtle but intense joy, there is love, there is peace.

De obicei, astfel de momente sunt de scurtă durată, deoarece mintea îşi reia repede activitatea de bruiaj, pe care noi o numim gândire. Iubirea, bucuria şi pacea nu pot înflori până când nu v-aţi eliberat de sub dominaţia minţii. Dar aceste sentimente nu sunt ceea ce eu aş numi emoţii. Ele se situează dincolo de emoţii, la un nivel mult mai profund. Usually, such moments are short-lived, as the mind quickly resumes its noise-making activity that we call thinking. Love, joy, and peace cannot flourish until you have freed yourself from mind dominance. But they are not what I would call emotions. They lie beyond the emotions, on a much deeper level.
Aşa că trebuie să vă conştientizaţi în întregime emoţiile şi să fiţi capabili să le simţiţi, înainte de a putea simţi ceea ce se află în spatele lor. Emoţie înseamnă, ad litteram, „tulburare". Cuvântul vine din latinescul emovere, care are sensul de „a tulbura". So you need to become fully conscious of your emotions and be able to feel them before you can feel that which lies beyond them. Emotion literally means "disturbance." The word comes from the Latin emovere, meaning "to disturb."

Iubirea, bucuria şi pacea sunt stări profunde ale Fiinţei sau, mai curând, trei aspecte ale stării de conectare interioară cu Fiinţa. Prin urmare, nu au un antonim, deoarece vin din afara minţii. Emoţiile, pe de altă parte, prin faptul că aparţin minţii dualiste, sunt supuse legii contrariilor. Aceasta înseamnă că nu puteţi avea parte de ceva bun fără ceva rău. Love, joy, and peace are deep states of Being or rather three aspects of the state of inner connectedness with Being. As such, they have no opposite. This is because they arise from beyond the mind. Emotions, on the other hand, being part of the dualistic mind, are subject to the law of opposites. This simply means that you cannot have good without bad.

Ca urmare, în lipsa iluminării, în starea de identificare cu mintea, ceea ce este uneori numit în mod greşit bucurie reprezintă, de obicei, scurta plăcere din ciclul alternanţei continue între plăcere şi durere. Plăcerea derivă întotdeauna dintr-un aspect exterior, în timp ce bucuria vine din interior. So in the unenlightened, mind-identified condition, what is sometimes wrongly called joy is the usually short-lived pleasure side of the continuously alternating pain/pleasure cycle. Pleasure is always derived from something outside you, whereas joy arises from within.

Acelaşi lucru care astăzi vă produce plăcere mâine vă va produce durere sau vă va părăsi, şi astfel absenţa sa vă va cauza durerea. The very thing that gives you pleasure today will give you pain tomorrow, or it will leave you, so its absence will give you pain.
Şi ceea ce deseori este numit dragoste poate fi foarte plăcut şi incitant pentru un timp, dar reprezintă un ataşament rezultat din dependenţă, o stare de nevoie extremă, ce se poate transforma în contrariul ei cât ai clipi. And what is often referred to as love may be pleasurable and exciting for a while, but it is an addictive clinging, an extremely needy condition that can turn into its opposite at the flick of a switch.

Multe relaţii de „iubire" oscilează între „iubire" şi ură, atracţie şi agresiune, după ce euforia iniţială a trecut. Many "love" relationships, after the initial euphoria has passed, actually oscillate between "love" and hate, attraction and attack.

Iubirea reală nu vă face să suferiţi. Cum ar putea? Real love doesn't make you suffer. How could it?
Ea nu se transformă brusc în ură, aşa cum bucuria autentică nu se transformă în durere. It doesn't suddenly turn into hate, nor does real joy turn into pain.
După cum v-am spus, chiar şi înainte de a atinge iluminarea — înainte de a vă elibera de mintea dvs. —, puteţi simţi străfulgerări ale bucuriei şi ale iubirii adevărate sau ale păcii interioare, profunde, dar foarte vii. As I said, even before you are enlightened - before you have freed yourself from your mind - you may get glimpses of true joy, true love, or of a deep inner peace, still but vibrantly alive.
Acestea sunt aspecte ale naturii dvs. adevărate, care de obicei este ascunsă de minte. These are aspects of your true nature, which is usually obscured by the mind.

Chiar şi într-o relație de dependență „normală" pot exista momente în care să fie simțită prezența a ceva autentic şi pur. Even within a "normal" addictive relationship, there can be moments when the presence of something more genuine, something incorruptible, can be felt.
Dar vor fi numai străfulgerări, acoperite curând prin interferențele minții. But they will only be glimpses, soon to be covered up again through mind interference.

Poate veți avea atunci sentimentul că v-ați aflat în posesia unui lucru foarte prețios, pe care însă l-ați pierdut, sau poate că mintea vă va convinge de faptul că, oricum, era o iluzie. It may then seem that you had something very precious and lost it, or your mind may convince you that it was all an illusion anyway.
Adevărul este că nu era o iluzie şi că nu puteți pierde această stare. The truth is that it wasn't an illusion, and you cannot lose it.
Este o parte din starea dvs. naturală, ce poate fi ascunsă, dar niciodată distrusă de minte. It is part of your natural state, which can be obscured but can never be destroyed by the mind.
Chiar şi atunci când cerul este foarte acoperit de nori, soarele tot nu dispare. El continuă să se afle acolo, de cealaltă parte a norilor. Even when the sky is heavily overcast, the sun hasn't disappeared. It's still there on the other side of the clouds.

Buddha spune că durerea sau suferința apar în urma dorinței sau a „nevoii" arzătoare de ceva şi că pentru a ne elibera de durere trebuie să tăiem lanțurile dorinței. The Buddha says that pain or suffering arises through desire or craving and that to be free of pain we need to cut the bonds of desire.

Toate dorințele intense sunt încercări ale minții de a-şi găsi salvarea sau împlinirea în lucruri exterioare şi în viitor, ca substitut pentru bucuria Ființei. All cravings are the mind seeking salvation or fulfillment in external things and in the future as a substitute for the joy of Being. Atâta timp cât eu sunt totuna cu mintea mea, mă identific cu aceste dorințe intense, cu aceste nevoi, pofte, ataşamente şi aversiuni; iar în afara lor nu mai există niciun „eu", decât ca simplă posibilitate, ca potențial neîmplinit, o sămânță care nu a dat încă roade. As long as I am my mind, I am those cravings, those needs, wants, attachments, and aversions, and apart from them there is no "I" except as a mere possibility, an unfulfilled potential, a seed that has not yet sprouted.
In această stare, chiar şi dorința mea de a mă elibera sau de a ajunge la iluminare este doar o altă poftă de a deveni satisfăcut sau împlinit în viitor. In that state, even my desire to become free or enlightened is just another craving for fulfillment or completion in the future. So don't seek to become free of desire or "achieve" enlightenment.
Aşa că nu încercați să vă eliberați de dorințe sau să „atingeți" iluminarea. Deveniți prezent. Fiți aici ca observator al minții. în loc să-l citați pe Buddha, deveniți Buddha, deveniți „cel iluminat", adică ceea ce înseamnă cuvântul buddha. Become present. Be there as the observer of the mind. Instead of quoting the Buddha, be the Buddha, be "the awakened one," which is what the word buddha means.

Oamenii se află în ghearele durerii de milioane de ani, de când au căzut din starea de grație şi au intrat în lumea timpului şi a minții, pierzând conştiința Ființei. Din acel moment, au început să se perceapă ca fragmente lipsite de sens într-un univers străin, neconectate la Sursă sau unele cu altele. Humans have been in the grip of pain for eons, ever since they fell from the state of grace, entered the realm of time and mind, and lost awareness of Being. At that point, they started to perceive themselves as meaningless fragments in an alien universe, unconnected to the Source and to each other.

Durerea este inevitabilă atâta timp cât vă identificați cu mintea, adică atâta timp cât sunteți inconştient din punct de vedere spiritual. Mă refer aici în primul rând la durerea emoțională, care este şi prima cauză a durerilor şi a bolilor fizice. Resentimentul, ura, autocompătimirea, vinovăția, furia, deprimarea, gelozia ş.a.m.d., chiar şi cel mai slab sentiment de iritare — toate sunt forme ale durerii. Şi fiecare plăcere sau exaltare conține în ea sămânța durerii: contrariul său inseparabil, care se va manifesta în timp. Pain is inevitable as long as you are identified with your mind, which

is to say as long as you are unconscious, spiritually speaking. I am talking here primarily of emotional pain, which is also the main cause of physical pain and physical disease. Resentment, hatred, self-pity, guilt, anger, depression, jealousy, and so on, even the slightest irritation, are all forms of pain. And every pleasure or emotional high contains within itself the seed of pain: its inseparable opposite, which will manifest in time.

Orice om care a folosit vreodată un drog ca să se simtă „bine" va şti că momentele de extaz se transformă în final într-o stare de rău, că plăcerea se transformă în durere. Anybody who has ever taken drugs to get "high" will know that the high eventually turns into a low, that the pleasure turns into some form of pain
Mulţi oameni ştiu din proprie experienţă cât de uşor şi cât de repede se poate transforma o relaţie intimă din sursă de plăcere în sursă de durere. Many people also know from their own experience how easily and quickly an intimate relationship can turn from a source of pleasure to a source of pain.
Privite dintr-o perspectivă superioară, atât polul pozitiv, cât şi cel negativ sunt feţe ale aceleiaşi monede, fac amândouă parte din durerea fundamentală, inseparabilă de starea identificării cu mintea. Seen from a higher perspective, both the negative and the positive polarities are faces of the same coin, are both part of the underlying pain that is inseparable from the mind-identified egoic state of consciousness.

Există două niveluri ale durerii: durerea pe care o creaţi în prezent şi durerea din trecut, care mai trăieşte încă în mintea şi în corpul dvs. There are two levels to your pain: the pain that you create now, and the pain from the past that still lives on in your mind and body.
Cum putem să nu mai creăm durere în prezent şi să dizolvăm durerile din trecut — iată despre ce aş vrea să vă vorbesc mai departe. Ceasing to create pain in the present and dissolving past pain - this is what I want to talk about now.

Capitolul 2

2. CONŞTIENTIZAREA: CALEA ELIBERĂRII DE DURERE/CONSCIOUSNESS: THE WAY OUT OF PAIN

Nu mai creaţi durere în prezent /Create No More Pain In The Present

Nu există om a cărui viaţă să fie total lipsită de durere şi de suferinţă. Oare nu este vorba mai degrabă de a învăţa să trăim cu ele, decât să încercăm să le evităm? Nobody's life is entirely free of pain and sorrow. Isn't it a question of learning to live with them rather than trying to avoid them?

Cea mai mare parte a durerilor omeneşti sunt inutile. Ele sunt autogenerate(create de ego) atâta timp cât o minte care nu este supusă observării vă conduce viaţa . The greater part of human pain is unnecessary. It is self created as long as the unobserved mind runs your life.

Durerea pe care o creaţi acum este întotdeauna o formă de neacceptare, de rezistenţă inconştientă la ceea ce există. La nivelul gândului, rezistenţa este o formă de a judeca.
The pain that you create now is always some form of non acceptance, some form of unconscious resistance to what is. On the level of thought, the resistance is some form of judgment.

La nivel emoţional, este o formă de negativism. On the emotional level, it is some form of negativity.

Intensitatea durerii/suferintei depinde de gradul de rezistență la momentul prezent, care la rândul său depinde de gradul în care vă identificați cu mintea.
The intensity of the pain depends on the degree of resistance to the present moment, and this in turn depends on how strongly you are identified with your mind.
Mintea încearcă mereu să nege clipa de Acum şi să scape de ea.
The mind always seeks to deny the Now and to escape from it.
Cu alte cuvinte, cu cât vă identificați mai mult cu mintea, cu atât veți suferi mai mult.
In other words, the more you are identified with your mind, the more you suffer.
Sau putem spune şi aşa: cu cât sunteți mai capabil să respectați şi să acceptați clipa de Acum, cu atât veți fi mai liber de durere şi suferință — şi de mintea egocentrică.
Or you may put it like this: the more you are able to honor and accept the Now, the more you are free of pain, of suffering - and free of the egoic mind.

De ce mintea, de obicei, se împotriveşte sau neagă clipa de Acum?
Why does the mind habitually deny or resist the Now?
Pentru că nu poate funcționa şi păstra controlul în afara timpului, care este trecut şi viitor, aşa că ea percepe clipa de Acum, care se sustrage temporalității, ca pe o amenințare.
Because it cannot function and remain in control without time, which is past and future, so it perceives the timeless Now as threatening.

Timpul şi mintea sunt, de fapt, inseparabile.
Time and mind are in fact inseparable.

Imaginați-vă Pământul fără oameni, locuit numai de plante şi animale. Ar mai avea un trecut şi un viitor? Ar mai avea sens să vorbim despre timp? Imagine the Earth devoid of human life, inhabited only by plants and animals. Would it still have a past and a future? Could we still speak of time in any meaningful way?

Intrebările „Cât este ora?" sau „ Ce zi este azi?" — dacă ar mai exista cineva să le pună — ar fi total lipsite de sens. The question "What time is it?" or "What's the date today?" - if anybody were there to ask it - would be quite meaningless.
Stejarul sau vulturul ar fi zăpăciți de o asemenea întrebare. „Care oră?", ar întreba ei.
The oak tree or the eagle would be bemused by such a question. "What time?" they would ask.
„Sigur, e acum. Timpul este clipa de Acum. Ce altceva mai există?"
"Well, of course, it's now. The time is now. What else is there?"

Da, avem nevoie de minte, ca şi de timp pentru a funcționa în această lume, dar ajungem la un punct în care ele pun stăpânire pe viața noastră, şi atunci începem să funcționăm prost, apar durerea şi suferința. Yes, we need the mind as well as time to function in this world, but there comes a point where they take over our lives, and this is where dysfunction, pain, and sorrow set in.

Mintea, pentru a se asigura că păstrează controlul, caută permanent să acopere momentul prezent prin trecut şi viitor şi astfel, la fel cum vitalitatea şi potențialul creator infinit al Ființei, care sunt inseparabile de clipa de Acum, devin acoperite de timp, adevărata dvs. natură este ascunsă de minte. The mind, to ensure that it remains in control, seeks continuously to cover up the present moment with past and future, and so, as the vitality and infinite creative potential of Being, which is inseparable from the Now, becomes covered up by time, your true nature becomes obscured by the mind.
Povara din ce în ce mai grea a timpului s-a acumulat în mintea umană.
An increasingly heavy burden of time has been accumulating in the human mind.
Toți oamenii suferă sub greutatea acestei poveri, dar continuă să mai adauge câte puțin la ea în fiecare moment, ori de câte ori ignoră sau neagă acest prețios prezent sau îl reduc la un mijloc pentru atingerea unui obiectiv viitor, care există numai în mintea lor, niciodată în realitatea prezenta .

All individuals are suffering under this burden, but they also keep adding to it every moment whenever they ignore or deny that precious moment or reduce it to a means of getting to some future moment, which only exists in the mind, never in actuality.
Acumularea timpului în mintea colectivă şi individuală include şi o mare cantitate de durere rezidуală din trecut. The accumulation of time in the collective and individual human mind also holds a vast amount of residual pain from the past.

Dacă nu mai vreți să vă creați durere dvs. înşivă sau altora, dacă nu mai doriți să suplimentați reziduurile durerilor trecute care mai trăiesc încă în dvs., atunci nu mai creați timp sau, cel puțin, nu mai mult decât este necesar pentru a face față aspectelor practice ale vieții. Cum să încetăm să creăm timp? If you no longer want to create pain for yourself and others, if you no longer want to add to the residue of past pain that still lives on in you, then don't create any more time, or at least no more than is necessary to deal with the practical aspects of your life. How to stop creating time?

Dați-vă seama că momentul prezent este tot ceea ce veți putea avea vreodată. Faceți din clipa de Acum ținta principală a vieții dvs. Realize deeply that the present moment is all you ever have. Make the Now the primary focus of your life. Dacă mai înainte sălăşuiați în timp şi făceați din când în când vizite scurte în clipa de Acum, locuiți de acum încolo în prezent şi vizitați din când în când trecutul şi viitorul, atunci când trebuie să faceți față aspectelor practice ale unei situații. Spuneți mereu „da" momentului prezent. Whereas before you dwelt in time and paid brief visits to the Now, have your dwelling place in the Now and pay brief visits to past and future when required to deal with the practical aspects of your life situation. Always say "yes" to the present moment.

Ce poate fi mai inutil, mai nesănătos, decât să creați o rezistență internă față de un lucru care există deja? What could be more futile, more insane, than to create inner resistance to something that already is?
Ce poate fi mai nesănătos decât să te opui vieții înseşi, care este acum şi mereu acum? Predați-vă în fața a ceea ce există. What could be more insane than to oppose life itself, which is now and always now? Surrender to what is.
Spuneți „da" vieții — şi observați cum viața începe dintr-o dată să lucreze "pentru dvs. şi nu împotriva dvs. Say "yes" to life - and see how life suddenly starts working for you rather than against you.

S

Prezentul este uneori inacceptabil, neplăcut sau groaznic. The present moment is sometimes unacceptable, unpleasant, or awful.

Este aşa cum este. Observați felul în care mintea îl etichetează şi cum acest proces de etichetare, această continuă asezare in judecare, creează durere şi nefericire. It is as it is. Observe how the mind labels it and how this labeling process, this continuous sitting in judgment, creates pain and unhappiness.
Observând mecanismele minții, ieşiți din aceste tipare ale rezistenței şi atunci îi veți putea permite momentului prezent să existe. By watching the mechanics of the mind, you step out of its resistance patterns, and you can then allow the present moment to be.
Aceasta vă va oferi experiența stării de eliberare interioară de condițiile exterioare, starea de pace interioară autentică. Urmăriți apoi ceea ce se întâmplă şi treceți la acțiune, dacă este necesar şi posibil. This will give you a taste of the state of inner freedom from external conditions, the state of true inner peace. Then see what happens, and take action if necessary or possible.

Acceptați — apoi acționați. Indiferent ce conține momentul prezent, acceptați-l ca şi cum dvs. l-ați fi ales.
Accept - then act. Whatever the present moment contains, accept it as if you had chosen it.

Conlucrați întotdeauna cu el, nu împotriva lui. Faceți-vă din el un prieten şi un aliat, nu un duşman. Always work with it, not against it. Make it your friend and ally, not your enemy.
Acest fapt vă va transforma în mod miraculos întreaga viață.
This will miraculously transform your whole life.

S

Durerea trecută: dizolvarea corpului-durere /Past Pain: Dissolving The Pain-Body

Atâta timp cât nu puteți accede la puterea clipei de acum, orice durere emoțională pe care o trăiți lasă în urmă un reziduu dureros, ce continuă să trăiască în sinea dvs. As long as you are unable to access the power of the Now, every emotional pain that you experience leaves behind a residue of pain that lives on in you.
Se contopeşte cu durerea trecutului, care era deja acolo, şi se fixează în mintea şi în corpul dvs. Ea include, desigur, şi durerea pe care ați suferit-o în copilărie, provocată de inconştiența lumii în care v-ați născut. It merges with the pain from the past, which was already there, and becomes lodged in your mind and body. This, of course, includes the pain you suffered as a child, caused by the unconsciousness of the world into which you were born.

Această durere acumulată este un câmp energetic negativ, care vă locuieşte corpul şi mintea. This accumulated pain is a negative energy field that occupies your body and mind.
Dacă o considerați un fel de entitate invizibilă cu drepturi proprii, începeți să vă apropiați destul de mult de adevăr. If you look on it as an invisible entity in its own right, you are getting quite close to the truth.
Este corpul-durere emoțional. El are două stări de funcționare: latentă (adormită) şi activă.
Its the emotional pain-body. It has two modes of being: dormant and active.
Un corp-durere se poate afla într-o stare de latentă până la 90% din timp; totuşi, la o persoană extrem de nefericită, el poate fi activ 100% din timp. A pain-body may be dormant 90 percent of the time; in a deeply unhappy person, though, it may be active up to 100 percent of the time.
Unii oameni trăiesc aproape în întregime prin corpul-durere, în timp ce alții doar în anumite situații, cum ar fi relațiile intime, abandonările sau pierderile din trecut, rănirile fizice sau emoționale ş.a.m.d. Some people live almost entirely through their pain-body, while others may experience it only in certain situations, such as intimate relationships, or situations linked with past loss or abandonment, physical or emotional hurt, and so on.
Starea de activitate a corpului-durere poate fi declanşată de orice eveniment, mai ales dacă rezonează cu un tipar al durerii din trecut. Anything can trigger it, particularly if it resonates with a pain pattern from your past.
Când este pregătit corpul-durere se poate activa sau trezi din starea latentă, chiar şi la un simplu gând sau la o remarcă inocentă, făcută de o persoană apropiată,. When it is ready to awaken from its dormant stage, even a thought or an innocent remark made by someone close to you can activate it.
Unele corpuri-durere sunt neplăcute, dar relativ inofensive, de exemplu, ca un copil care nu vrea să renunțe la o cerere sâcâitoare. Some pain-bodies are obnoxious but relatively harmless, for example like a child who won' t stop whining.
Altele sunt nişte monştri vicioşi şi distructivi, adevărați demoni. Unii sunt violenți fizic; dar mult mai mulți sunt agresivi din punct de vedere emoțional. Others are vicious and destructive monsters, true demons. Some are physically violent; many more are emotionally violent.
Unii atacă persoanele apropiate sau pe cele din împrejurimi, în timp ce alții vă atacă chiar pe dvs., gazda lor. Some will attack people around you or close to you, while others may attack you, their host.
Gândurile şi sentimentele pe care le aveți despre viața proprie devin atunci profund negative şi autodistructive. Thoughts and feelings you have about your life then become deeply negative and self-destructive.

Boala şi accidentele sunt generate deseori tocmai în acest fel. Unele corpuri-durere îşi pot împinge gazda la sinucidere. Illnesses and accidents are often created in this way. Some pain-bodies drive their hosts to suicide.

Când credeți că ştiți bine o persoană şi apoi vă confruntați brusc, pentru prima oară, cu o creatură străină şi perfidă, trăiți un şoc. When you thought you knew a person and then you are suddenly confronted with this alien, nasty creature for the first time, you are in for quite a shock.
Totuşi, este important să o observați mai mult în dvs. înşivă şi mai puțin în alții. However, it's more important to observe it in yourself than in someone else.
Căutați orice semn de nefericire, în orice formă — el poate semnala trezirea corpului-durere. Watch out for any sign of unhappiness in yourself, in whatever form - it may be the awakening pain-body.
Această trezire poate lua forma iritării, a nerăbdării, a proastei dispoziții, a dorinței de a răni, a enervării, a furiei, a deprimării, a nevoii de a declanşa un moment dramatic într-o relație personală etc. This can take the form of irritation, impatience, a somber mood, a desire to hurt, anger, rage, depression, a need to have some drama in your relationship, and so on.
Surprindeți corpul-durere în momentul în care se trezeşte din starea de latență.
Catch it the moment it awakens from its dormant state.

Corpul-durere vrea să supraviețuiască, precum orice altă entitate vie, şi nu poate supraviețui decât dacă vă determină vă identificați inconştient cu el. pain-body wants to survive, just like every other entity in existence, and it can only survive if it gets you to unconsciously identify with it.
Atunci se poate ridica, poate pune stăpânire pe dvs., "sa devina dvs" (să vă determine să vă identificați cu el), si poate trăi prin dvs.
The It can then rise up, take you over, "become you", and live through you.
Are nevoie să-şi procure „hrana" prin dvs.
It needs to get its "food" through you.
Se hrăneşte cu orice experiență ce rezonează cu propriul său fel de energie, cu orice lucru ce creează o durere nouă, indiferent sub ce formă: furie, dorință de a distruge, ură, pierdere, dramă emoțională, violență şi chiar boală. It will feed on any experience that resonates with its own kind of energy, anything that creates further pain in whatever form: anger, destructiveness, hatred, grief, emotional drama, violence, and even illness.
Astfel, corpul-durere, în momentul în care a preluat conducerea, vă va pune într-o situație de viață care să reflecte propria sa frecvență energetică din care să se hrănească. So the pain-body, when it has taken you over, will create a situation in your life that reflects back its own energy frequency for it to feed on.
Durerea se poate hrăni doar din durere. Durerea nu se poate alimenta din bucurie. O găseşte cu totul indigestă. Pain can only feed on pain. Pain cannot feed on joy. It finds it quite indigestible.

Odată ce corpul-durere a pus stăpânire pe dvs., doriți şi mai multă durere. Deveniți o victimă sau un agresor. Once the pain-body has taken you over, you want more pain. You become a victim or a perpetrator.
Vreți fie să provocați sau să suferiți durerea, fie amândouă. You want to inflict pain, or you want to suffer pain, or both.
Nu este o diferență prea mare între cele două There isn't really much difference between the two..
Desigur, nu sunteți conştient de acest aspect şi veți susține cu vehemență că nu doriți durerea. You are not conscious of this, of course, and will vehemently claim that you do not want pain.
Dar examinați-vă cu atenție şi veți descoperi că gândirea şi comportamentul vă sunt proiectate în aşa fel încât să facă durerea să continue, atât în ceea ce vă priveşte pe dvs., cât şi pe alții.
But look closely and you will find that your thinking and behavior are designed to keep the pain going, for yourself and others.
Dacă ați fi într-adevăr conştient de acest lucru, tiparul s-ar dizolva, pentru că a dori mai multă durere este o nebunie şi nimeni nu este nebun în mod conştient sau voit. If you were truly conscious of it, the pattern would dissolve, for to want more pain is insanity, and nobody is consciously insane.

Corpul-durere, care este umbra întunecată, proiectată de ego(sinele fals), se teme în realitate de lumina conştiinţei. The pain-body, which is the dark shadow cast by the ego, is actually afraid of the light of your consciousness.
Se teme să nu fie descoperit. It is afraid of being found out.
Supravieţuirea sa depinde de identificarea dvs. inconştientă cu el, ca şi de frica inconştientă de a înfrunta durerea ce trăieşte în dvs. Its survival depends on your unconscious identification with it, as well as on your unconscious fear of facing the pain that lives in you.

Dar, dacă nu o înfruntaţi, dacă nu o aduceţi la lumina conştiinţei, veţi fi forţat să o retrăiţi de nenumărate ori. But if you don't face it, if you don' t bring the light of your consciousness into the pain, you will be forced to relive it again and again.
Corpul-durere vi se poate părea un monstru periculos, la care nu suportaţi să vă uitaţi, dar eu vă asigur că este o fantomă lipsită de substanţă, care nu poate învinge puterea prezenţei dvs.
The pain-body may seem to you like a dangerous monster that you cannot bear to look at, but I assure you that it is an insubstantial phantom that cannot prevail against the power of your presence.
Unele învăţături spirituale afirmă că orice durere este în ultimă instanţă o iluzie — şi au dreptate.
Some spiritual teachings state that all pain is ultimately an illusion, and this is true.

Intrebarea este: Aceasta este adevărat în cazul dvs.? O simplă credinţă nu poate face ca acest lucru să fie adevărat. The question is: Is it true for you? A mere belief doesn't make it true.

Vreţi să trăiţi durerea pentru tot restul vieţii şi să continuaţi să spuneţi că este o iluzie? Do you want to experience pain for the rest of your life and keep saying that it is an illusion?

Acest lucru vă va elibera de durere? Ceea ce ne preocupă aici este felul în care vă puteţi da seama de acest adevăr — adică felul în care îl puteţi face să devină real în experienţa dvs.
Does that free you from the pain? What we are concerned with here is how you can realize this truth - that is, make it real in your own experience.

Aşadar, corpul-durere nu vrea să fie observat direct şi să fie văzut aşa cum este. In momentul în care îl observaţi, îi simţiţi câmpul energetic în interiorul dvs. şi vă îndreptaţi atenţia asupra lui, se rupe identificarea cu el. So the pain-body doesn't want you to observe it directly and see it for what it is. The moment you observe it, feel its energy field within you, and take your attention into it, the identification is broken.

Se instalează o dimensiune superioară a conştiinţei. Eu o numesc prezenţă. Sunteţi acum martorul sau observatorul corpului-durere. A higher dimension of consciousness has come in. I call it presence. You are now the witness or the watcher of the pain-body.

Aceasta înseamnă că el nu vă mai poate folosi de acum înainte, pretinzând că vă reprezintă, şi nu se mai poate alimenta prin dvs. V-aţi descoperit puterea interioară. Aţi dobândit accesul la puterea clipei de acum. This means that it cannot use you anymore by pretending to be you, and it can no longer replenish itself through you. You have found your own innermost strength. You have accessed the power of Now.

Ce se întâmplă cu corpul-durere când devenim suficient de conştienţi pentru a întrerupe identificarea cu el? What happens to the pain-body when we become conscious enough to break our identification with it?
Corpul-durere este creat de inconştienţă; conştiinţa îl face să devină el însuşi. Unconsciousness creates it; consciousness transmutes it into itself.
Sfântul Pavel a exprimat foarte frumos acest principiu universal: „Iar tot ce este pe faţă, se descoperă prin lumină, **căci tot ceea ce este descoperit lumină este**" [Biblia sau Sfânta Scriptură, Editura Institutului Biblic şi de Misiune, Bucureşti, 1995]."Dar toate, fiind date pe faţă, sunt arătate de lumină, pentru că **ceea ce face ca totul să fie arătat este lumina**".[Epistola către Efeseni 5.13].

Nota: (Citatele biblice sunt preluate din [Efeseni, 5, 13][Biblia sau Sfânta Scriptură a Vechiului si Noului Testament, Traducere Literală Nouă, Bucureşti, 2001, ce are la bază Biblia - Traducere Literală, Dumitru Cornilescu 1931]
St. Paul expressed this universal principle beautifully: "Everything is shown up by being exposed to the light, and **whatever is exposed to the light itself becomes light."**
"But all things become visible when they are exposed by the light, for everything that becomes visible is light.[New American Standard Bible; Ephesians 5.13]
"But everything exposed by the light becomes visible,International [Standard Version; Ephesians 5.13]
Aşa cum nu puteți lupta cu întunericul, tot aşa nu puteți lupta cu corpul-durere. Just as you cannot fight the darkness, you cannot fight the pain-body.
Incercarea de a face acest lucru, ar crea un conflict interior, şi astfel şi mai multă durere.
Trying to do so would create inner conflict and thus further pain.
Observarea este suficientă. Watching it is enough.
Urmarirea lui implică acceptarea lui ca parte a ceea ce este în momentul dat. Watching it implies accepting it as part of what is at that moment.

Corpul-durere constă din energia vitală blocată, care s-a separat de câmpul energetic total şi a devenit temporar autonomă prin procesul artificial de identificare cu mintea. The pain-body consists of trapped life-energy that has split off from your total energy field and has temporarily become autonomous through the unnatural process of mind identification.
S-a răsturnat şi a devenit anti-viață, ca un animal care încearcă să-şi devoreze singur coada.
It has turned in on itself and become anti-life, like an animal trying to devour its own tail.
De ce credeți că civilizația noastră a devenit atât de distructivă pt. viață?
Why do you think our civilization has become so life-destructive?
Chiar şi forțele care se opun vieții sunt totuşi energie vitală.
But even the life-destructive forces are still life-energy.
Când veți începe să vă detaşați de identificarea cu el şi să deveniți un observator, corpul-durere va continua să funcționeze un timp şi va încerca să vă păcălească să vă identificați din nou cu el.
When you start to disidentify and become the watcher, the painbody will continue to operate for a while and will try to trick you into identifying with it again.

Deşi nu îl mai alimentați cu energie prin identificare, i-a mai rămas un impuls, o inerție, ca în cazul volantului sau a titirezului ce continuă să se învârtă, deşi nu mai este acționat de nimic.
Although you are no longer energizing it through your identification, it has a certain momentum, just like a spinning wheel that will keep turning for a while even when it is no longer being propelled.

In acest stadiu, el poate crea dureri în diferite părți ale corpului, dar acestea nu vor dura.
At this stage, it may also create physical aches and pains in different parts of the body, but they won't last.
Rămâneți prezent, rămâneți conştient. Fiți paznicul mereu vigilent al spațiului interior.
Stay present, stay conscious. Be the ever-alert guardian of your inner space.

Trebuie să fiți suficient de prezent încât să puteți urmări corpul-durere şi să îi simțiți energia.
You need to be present enough to be able to watch the pain-body directly and feel its energy.
Atunci el nu vă va mai putea controla gândirea.
It then cannot control your thinking.
In momentul în care gândirea dvs. se aliniază cu câmpul energetic al corpului-durere, deja v-ați identificat cu acesta şi îl alimentați din nou cu propriile gânduri.
The moment your thinking is aligned with the energy field of the painbody, you are identified with it and again feeding it with your thoughts.
De exemplu, dacă furia este vibrația energetică predominantă a corpului-durere şi nutriți gânduri pline de furie, stăruind cu mintea la ceea ce v-a făcut cineva sau la ceea ce îi veți face dvs. lui sau ei, v-ați lăsat pradă inconştienței, iar corpul-durere a devenit „dumneavoastră" înşivă. For example, if anger is the predominant energy vibration of the pain-body and you think angry thoughts,

dwelling on what someone did to you or what you are going to do to him or her, then you have become unconscious, and the pain-body has become "you."
Acolo unde există furie, întotdeauna este şi durere dedesubt.
Where there is anger, there is always pain underneath.

Sau atunci cand simțiți că vă cuprinde o dispoziție tristă şi începeți să activați un tipar de gândire negativ, spunându-vă singur cât de oribilă este viața, gândirea dvs. s-a aliniat cu corpul-durere, ați intrat în starea de inconştienţă şi vulnerabilitate la atacul corpului-durere. Or when a dark mood comes upon you and you start getting into a negative mind-pattern and thinking how dreadful your life is, your thinking has become aligned with the pain-body, and you have become unconscious and vulnerable to the pain-body's attack.
In sensul în care îl folosesc eu aici, a fi „inconştient" înseamnă a te identifica unui anumit tipar mental sau emoțional. "Unconscious," the way that I use the word here, means to be identified with some mental or emotional pattern.
Implică absența dvs. completă ca observator.
It implies a complete absence of the watcher.

Atenția conştientă şi susținută rupe legătura dintre corpul-durere şi procesele gândirii, duce la apariția procesului de transmutare. Sustained conscious attention severs the link between the painbody and your thought processes and brings about the process of transmutation.
Este ca şi cum durerea ar deveni combustibilul flăcării conştiinței dvs., care începe să ardă astfel mai puternic. It is as if the pain becomes fuel for the flame of your consciousness, which then burns more brightly as a result.
Acesta este înțelesul ezoteric al vechii arte a alchimiei: transmutarea metalului obişnuit în aur sau a suferinței în conştiință. This is the esoteric meaning of the ancient art of alchemy: the transmutation of base metal into gold, of suffering into consciousness.
Ruptura interioară se vindecă şi deveniți din nou un intreg.
The split within is healed, and you become whole again.
Responsabilitatea dvs. este să nu mai creați o altă durere.
Your responsibility then is not to create further pain.

Să rezumăm acum acest proces. Concentrați-vă atenția asupra sentimentului interior. Recunoaşteți corpul-durere. Acceptați că se află acolo. Let me summarize the process. Focus attention on the feeling inside you. Know that it is the pain-body. Accept that it is there.
Nu vă gândiți la el — nu lăsați sentimentul să se transforme în gândire. Nu îl judecați şi nu îl analizați. Nu faceți din el o identitate proprie. Don't think about it - don't let the feeling turn into thinking. Don't judge or analyze. Don't make an identity for yourself out of it.
Rămâneți prezent şi continuați să fiți observatorul lucrurilor care se petrec în interiorul dvs.
Stay present, and continue to be the observer of what is happening inside you.

Conştientizați nu numai durerea emoțională, ci şi pe dvs. ca „persoana care observă", observatorul tăcut. Aceasta este puterea clipei de acum, puterea prezenței conştiente. Urmăriți ce se întâmplă în continuare. Become aware not only of the emotional pain but also of "the one who observes," the silent watcher. This is the power of the Now, the power of your own conscious presence. Then see what happens.

S

Pentru multe femei, corpul-durere se trezeşte mai ales înainte de perioada ciclului menstrual.
For many women, the pain-body awakens particularly at the time preceding the menstrual flow.
Despre acest lucru şi despre cauzele sale voi vorbi mai mult ceva mai târziu. Acum aş vrea să vă spun numai atât: dacă puteți rămâne atentă şi prezentă în acest timp şi dacă puteți observa ceea ce simțiți, în loc să vă lăsați dominată de eveniment, veți avea ocazia să faceți cel mai intens exercițiu spiritual şi veți putea să vă transmutați rapid toată durerea pe care ați simțit-o în trecut.
I will talk about this and the reason for it in more detail later. Right now, let me just say this: If you are able to stay alert and present at that time and watch whatever you feel within, rather than be

taken over by it, it affords an opportunity for the most powerful spiritual practice, and a rapid transmutation of all past pain becomes possible.

Identificarea sinelui fals cu corpul-durere/Ego Identification With The Pain-Body

Procesul pe care tocmai l-am descris este extrem de puternic şi în acelaşi timp foarte simplu. Ii poate fi explicat şi unui copil şi să sperăm că într-o zi va fi printre primele lucruri ce vor fi predate la şcoală. The process that I have just described is profoundly powerful yet simple. It could be taught to a child, and hopefully one day it will be one of the first things children learn in school.
Odată ce ați înțeles principiile de bază ale prezenței dvs. ca observator al evenimentelor interioare — şi le-ați „înțeles" trăindu-le — aveți la dispoziție cel mai puternic instrument de transformare. Once you have understood the basic principle of being present as the watcher of what happens inside you - and you "understand" it by experiencing it - you have at your disposal the most potent transformational tool.

Nu neg că v-ați putea confrunta cu o rezistență interioară intensă în procesul de renunțare la identificarea cu durerea. This is not to deny that you may encounter intense inner resistance to disidentifying from your pain.
Aceasta se va întâmpla astfel mai ales dacă, în cea mai mare parte a vieții dvs., ați trăit în strânsă identificare cu corpul-durere emoțional şi dacă întregul sentiment de sine sau mare parte a lui este investită în acesta. This will be the case particularly if you have lived closely identified with your emotional pain-body for most of your life and the whole or a large part of your sense of self is invested in it.
Asta înseamnă că v-ați construit un sine nefericit din corpul-durere şi credeți că dvs. sunteți această ficțiune construită de minte. What this means is that you have made an unhappy self out of your pain-body and believe that this mind-made fiction is who you are.
In acest caz, frica inconştientă că vă veți pierde identitatea va crea o rezistență puternică la orice tentativă de anulare a identificării. In that case, unconscious fear of losing your identity will create strong resistance to any disidentification.
Cu alte cuvinte, preferați mai curând să suferiți — să fiți corpul-durere — decât să faceți un salt în necunoscut şi să riscați să pierdeți familiarul sine nefericit. In other words, you would rather be in pain –be the pain-body– than take a leap into the unknown and risk losing the familiar unhappy self.

Dacă acest lucru este adevărat în ceea ce vă priveşte, observați-vă rezistența.
If this applies to you, observe the resistance within yourself.
Observați ataşarea față de propria durere. Fiți foarte atent.
Observe the attachment to your pain. Be very alert.
Observați plăcerea ciudată pe care o simtiti în urma faptului că sunteți nefericit.
Observe the peculiar pleasure you derive from being unhappy.
Observați impulsul de vorbi despre acest lucru sau de a vă gândi la el.
Observe the compulsion to talk or think about it.
Rezistența va înceta dacă o veți conştientiza. Atunci veți putea să vă îndreptați atenția asupra corpului-durere, rămânând prezent ca martor şi inițiind astfel transmutația sa.
The resistance will cease if you make it conscious. You can then take your attention into the pain-body, stay present as the witness, and so initiate its transmutation.

Numai dvs. puteți face acest lucru. Nimeni nu-l poate face in locul dvs.
Only you can do this. Nobody can do it for you.
Dar dacă aveți norocul să întâlniți o persoană intens conştientă, dacă puteți fi alături de ea şi să o urmați în starea de prezență, acest lucru poate fi salutar şi poate accelera procesul.
But if you are fortunate enough to find someone who is intensely conscious, if you can be with them and join them in the state of presence, that can be helpful and will accelerate things.
Astfel, lumina dvs. va deveni cu repeziciune mai puternică. Când un buştean care abia a început să ardă este pus lângă unul care arde puternic şi după un timp este separat din nou, el va arde

mult mai intens. In this way, your own light will quickly grow stronger. When a log that has only just started to burn is placed next to one that is burning fiercely, and after a while they are separated again, the first log will be burning with much greater intensity.
La urma urmei, este acelaşi foc. A fi un astfel de foc este una dintre funcţiile unui maestru spiritual. After all, it is the same fire. To be such a fire is one of the functions of a spiritual teacher.

Unii terapeuți s-ar putea să fie şi ei capabili să îndeplinească această funcție, dacă au depăşit nivelul identificării cu mintea, putând crea şi susține o stare de prezență conştientă intensă în timp ce lucrează cu dvs.
Some therapists may also be able to fulfill that function, provided that they have gone beyond the level of mind and can create and sustain a state of intense conscious presence while they are working with you.

Originea fricii /The Origin Of Fear

Ați spus că frica face parte din durerea noastră emoțională fundamentală. You mentioned fear as being part of our basic underlying emotional pain.
Cum apare frica şi de ce are o pondere atât de mare în viețile oamenilor? How does fear arise, and why is there so much of it in people's lives?
Oare o anumită cantitate de frică nu ajută la autoapărare?
And isn't a certain amount of fear just healthy self-protection?
Dacă nu m-aş teme de foc, aş putea să bag mâna în el şi să mă ard.
If I didn't have a fear of fire, I might put my hand in it and get burned.
Nu frica este motivul pentru care nu vă băgați mâna în foc, ci faptul că ştiți că vă veți arde.
The reason why you don't put your hand in the fire is not because of fear, it's because you know that you'll get burned.
Nu aveți nevoie de frică pentru a evita pericolele întâmplătoare - ci doar de un minim de inteligență şi bun-simț. Pentru asemenea chestiuni practice, este utilă aplicarea lecțiilor învățate în trecut.
You don't need fear to avoid unnecessary danger - just a minimum of intelligence and common sense. For such practical matters, it is useful to apply the lessons learned in the past.

Dacă cineva vă amenință cu focul sau cu violența fizică, ați putea avea un sentiment asemănător cu frica. Aceasta este o retragere instinctivă din fața pericolului, dar nu este acelaşi lucru cu starea psihologică de frică despre care vorbim aici. Now if someone threatened you with fire or with physical violence, you might experience something like fear. This is an instinctive shrinking back from danger, but not the psychological condition of fear that we are talking about here.
Starea psihologică de frică este independentă de orice pericol concret şi imediat. Ea îmbracă multe forme: disconfort, grijă, anxietate, nervozitate, tensiune, groază, fobie ş.a.m.d. The psychological condition of fear is divorced from any concrete and true immediate danger. It comes in many forms: unease, worry, anxiety, nervousness, tension, dread, phobia, and so on.
Acest tip de frică psihologică este legat întotdeauna de ceea ce s-ar putea întâmpla, nu se referă la un lucru care se întâmplă acum. This kind of psychological fear is always of something that might happen, not of something that is happening now.
Dvs. trăiți aici şi acum, în timp ce mintea dvs. se află în viitor. Aceasta creează golul in care se instaleaza anxietatea. You are in the here and now, while your mind is in the future. This creates an anxiety gap.
Şi dacă v-ați identificat cu mintea şi ați pierdut contactul cu puterea şi simplitatea clipei de acum, golul in care s-a instalat anxietatea vă va însoți constant. And if you are identified with your mind and have lost touch with the power and simplicity of the Now, that anxiety gap will be your constant companion.
Puteți oricând să faceți față momentului prezent, dar nu puteți face față unui lucru care este doar o proiecție a minții — nu puteți face față viitorului.You can always cope with the present moment, but you cannot cope with something that is only a mind projection - you cannot cope with the future.

Mai mult, atâta timp cât vă identificați cu mintea dvs., viața vă este condusă de ego(sinele fals), aşa cum am arătat mai devreme. Moreover, as long as you are identified with your mind, the ego runs your life, as I pointed out earlier.
Ca urmare a naturii sale iluzorii şi în ciuda elaboratelor sale mecanisme de apărare, ego(sinele fals) este foarte vulnerabil şi nesigur şi se consideră amenințat în mod constant. Because of its phantom nature, and despite elaborate defense mechanisms, the ego is very vulnerable and insecure, and it sees itself as constantly under threat.

Lucrurile stau astfel chiar dacă, privit din exterior, ego(sinele fals) este foarte încrezător.
This, by the way, is the case even if the ego is outwardly very confident.
Acum amintiți-vă că o emoție este reacția corpului la activitatea minții dvs.
Now remember that an emotion is the body's reaction to your mind.
Ce mesaj primeşte în mod constant corpul de la ego(sinele fals), construit de minte?
„Pericol, sunt amenințat." Şi care este emoția generată de acest mesaj continuu? Frica, desigur.
What message is the body receiving continuously from the ego, the false, mind-made self?
Danger, I am under threat. And what is the emotion generated by this continuous message?
Fear, of course.

Frica pare să aibă multe cauze. Frica de pierdere, frica de eşec, frica de a fi rănit etc, dar, în ultimă instanță, toate fricile reprezintă frica de moarte, de anihilare a egoului(sinelui fals).
Fear seems to have many causes. Fear of loss, fear of failure, fear of being hurt, and so on, but ultimately all fear is the ego's fear of death, of annihilation.
Pentru ego(sinele fals), moartea pândeşte întotdeauna după colț. în această stare de identificare cu mintea, frica de moarte afectează fiecare aspect al vieții dvs. To the ego, death is always just around the corner. In this mind-identified state, fear of death affects every aspect of your life.
De exemplu, chiar şi un lucru aparent obişnuit şi „normal", ca nevoia instinctivă de a avea dreptate într-o discuție şi de a-i dovedi celuilalt că greşeşte — apărând în felul acesta poziția mentală cu care v-ați identificat — este urmare a fricii de moarte [a egoului(sinelui fals)].
For example, even such a seemingly trivial and "normal" thing as the compulsive need to be right in an argument and make the other person wrong - defending the mental position with which you have identified - is due to the fear of death.
Atunci când vă identificați cu o poziție mentală şi greşiți, sentimentul de identitate bazat pe gândire este serios amenințat cu anihilarea. If you identify with a mental position, then if you are wrong, your mind-based sense of self is seriously threatened with annihilation.
Aşa că dvs., ca ego(sine fals), nu vă puteți permite să greşiți. A greşi înseamnă a muri. Din cauza acestui lucru s-au purtat războaie şi au fost distruse nenumărate relații.
So you as the ego cannot afford to be wrong. To be wrong is to die. Wars have been fought over this, and countless relationships have broken down.

Odată ce ați scăpat de identificarea cu mintea, pentru sentimentul dvs. de identitate nu mai are nici o importanță dacă aveți dreptate sau nu; astfel, nevoia incontrolabilă şi profund inconştientă de a avea dreptate, care este o formă de violență, nu va mai exista.
Once you have disidentified from your mind, whether you are right or wrong makes no difference to your sense of self at all, so the forcefully compulsive and deeply unconscious need to be right, which is a form of violence, will no longer be there.

Puteți afirma clar şi ferm ce simțiți sau gândiți, fără a mai fi agresiv sau mânat de sentimente defensive în legătură cu aceste lucruri. You can state clearly and firmly how you feel or what you think, but there will be no aggressiveness or defensiveness about it.

Sentimentul de identitate deriva dintr-un loc mult mai profund şi mai autentic, din interiorul dvs., nu din minte. Your sense of self is then derived from a deeper and truer place within yourself, not from the mind.
Urmăriți apariția oricărui fel de sentiment defensiv. Ce apărați? O identitate iluzorie, o imagine din mintea dvs., o entitate fictivă. Conştientizând acest tipar, observându-l, veți anula identificarea cu el. în lumina conştiinței dvs., tiparul inconştient se va dizolva rapid. Watch out for any kind of defensiveness within yourself. What are you defending? An illusory identity, an image in your

mind, a fictitious entity. By making this pattern conscious, by witnessing it, you disidentify from it. In the light of your consciousness, the unconscious pattern will then quickly dissolve.
Acesta este sfârşitul tuturor conflictelor şi al jocurilor de putere, care sunt atât de corozive pentru relații. Puterea asupra altora este de fapt slăbiciune deghizată în putere. Adevărata putere se află în interior şi vă este acum disponibilă. This is the end of all arguments and power games, which are so corrosive to relationships. Power over others is weakness disguised as strength. True power is within, and it is available to you now.

Aşa că orice persoană care s-a identificat cu mintea sa şi, din acest motiv, este deconectată de la puterea sa adevărată, de la sinele său profund, înrădăcinat în Ființă, va avea ca tovarăş constant frica. So anyone who is identified with their mind and, therefore, disconnected from their true power, their deeper self rooted in Being, will have fear as their constant companion.

Numărul persoanelor care au depăşit identificarea cu mintea este extrem de mic, aşa că puteți presupune că aproape orice persoană cu care vă întâlniți pe stradă sau pe care o cunoaşteți trăieşte într-o stare de frică. Numai intensitatea ei variază. Această stare fluctuează între anxietate şi groază la un capăt al scalei şi o senzație vagă de neplăcere şi sentimentul unui pericol îndepărtat la celălalt. Cei mai mulți oameni devin conştienți de ea numai atunci când trec printr-o stare mai intensă. The number of people who have gone beyond mind is as yet extremely small, so you can assume that virtually everyone you meet or know lives in a state of fear. Only the intensity of it varies. It fluctuates between anxiety and dread at one end of the scale and a vague unease and distant sense of threat at the other. Most people become conscious of it only when it takes on one of its more acute forms.

Incercarea sinelui fals de a atinge starea de împlinire /The Ego's Search For Wholeness

Un alt aspect al durerii emoționale, care este o parte intrinsecă a minții conduse de Sinele fals, îl reprezintă un profund sentiment de lipsă sau de neîmplinire, de a nu fi întreg. Another aspect of the emotional pain that is an intrinsic part of the egoic mind is a deep-seated sense of lack or incompleteness, of not being whole.
La unii oameni, acesta este conştient, la alții este inconştient. Dacă este conştient, forma sa de manifestare o reprezintă sentimentul neliniştitor şi constant al lipsei de valoare proprie sau acela că nu eşti suficient de bun. In some people, this is conscious, in others unconscious. If it is conscious, it manifests as the unsettling and constant feeling of not being worthy or good enough.
Dacă este inconştient, va fi resimțit numai indirect, ca o dorință, o nevoie, o cerință intensă, în orice caz, oamenii se înscriu deseori în granițele unei nevoi incontrolabile de gratificare a sinelui fals şi caută lucruri cu care să se identifice pentru a putea umple acest gol pe care îl simt în ei înşişi. If it is unconscious, it will only be felt indirectly as an intense craving, wanting and needing. In either case, people will often enter into a compulsive pursuit of ego-gratification and things to identify with in order to fill this hole they feel within.

Aşa că se luptă să acumuleze posesiuni, bani, succes, putere, recunoaştere sau o relație specială, în primul rând pentru a se putea simți mai bine cu ei înşişi, pentru a se simți mai compleți. So they strive after possessions, money, success, power, recognition, or a special relationship, basically so that they can feel better about themselves, feel more complete.
Dar, chiar şi atunci când obțin toate aceste lucruri, ei constată curând că golul continuă să existe şi este fără margini. Atunci se simt într-adevăr în pericol, pentru că nu se mai pot minți. Sau pot şi chiar continuă să se mintă, dar le este mult mai greu.
But even when they attain all these things, they soon find that the hole is still there, that it is bottomless. Then they are really in trouble, because they cannot delude themselves anymore. Well, they can and do, but it gets more difficult.

Atâta timp cât mintea dominată de Sinele fals vă conduce viața, nu vă puteți simți cu adevărat bine; nu vă puteți simți împăcat sau împlinit, cu excepția unor intervale foarte scurte, în care obțineți ceea ce v-ați dorit, când o dorință tocmai a fost împlinită. As long as the egoic mind is running your life, you cannot truly be at ease; you cannot be at peace or fulfilled except for brief intervals when you obtained what you wanted, when a craving has just been fulfilled.

Deoarece sinele fals este un sentiment derivat al identității, el are nevoie să se identifice cu lucruri externe. Are nevoie să fie atât apărat, cât şi alimentat constant. Since the ego is a derived sense of self, it needs to identify with external things. It needs to be both defended and fed constantly.
Sinele fals se identifică cel mai des cu posesiunile, cu ocupația, cu statutul şi recunoaşterea socială, cu educația şi cunoştințele, cu aspectul fizic, cu aptitudinile speciale, cu relațiile, cu istoria de viață personală sau a familiei, cu sisteme de credințe şi apelează deseori la identificări politice, naționaliste, rasiste, religioase şi alte identificări colective. Niciuna dintre acestea nu sunteți dvs. The most common ego identifications have to do with possessions, the work you do, social status and recognition, knowledge and education, physical appearance, special abilities, relationships, personal and family history, belief systems, and often also political, nationalistic, racial, religious, and other collective identifications. None of these is you.

Găsiți că este înspăimântător? Sau este o eliberare să ştiți acest lucru? Mai devreme sau mai târziu, va trebui să renunțați la toate aceste lucruri. Do you find this frightening? Or is it a relief to know this? All of these things you will have to relinquish sooner or later.
Poate că acum vă vine greu să credeți şi, bineînțeles, nu vă cer să credeți că nu vă puteți regăsi identitatea în nimic din toate acestea. Perhaps you find it as yet hard to believe, and I am certainly not asking you to believe that your identity cannot be found in any of those things.
Veți afla singur adevărul, îl veți afla cel mai târziu în momentul în care veți simți că se apropie moartea. You will know the truth of it for yourself. You will know it at the latest when you feel death approaching.
Moartea ia tot ceea ce nu sunteți dvs. Secretul vieții este să „mori înainte de a muri" — şi să descoperi că nu există moarte. Nu vă căutați sinele în minte. Death is a stripping away of all that is not you. The secret of life is to "die before you die" - and find that there is no death.

Capitolul 3

3. SĂ INTRAM ADÂNC ÎN CLIPA DE ACUM /MOVING DEEPLY INTO THE NOW

Nu vă căutați sinele în minte/ Don't Seek Your Self In The Mind

Simt că mai am multe lucruri de aflat despre felul în care funcționează mintea mea, înainte de a putea să mă apropii măcar de conştiința deplină sau de iluminarea spirituală. I feel that there is still a great deal I need to learn about the workings of my mind before I can get anywhere near full consciousness or spiritual enlightenment.

Nu, nu este aşa. Problemele minții nu pot fi rezolvate la nivelul minții. No, you don't. The problems of the mind cannot be solved on the level of the mind.

După ce ați înțeles principala disfuncție, nu mai aveți nevoie să înțelegeți sau să aflați prea multe. Studiul complexității minții vă poate transforma într-un bun psiholog, dar nu vă va duce mai

departe de nivelul mental, aşa cum studiul nebuniei nu este suficient pentru a aduce sănătatea mintală. Ați înțeles deja mecanismele de bază ale stării de inconştienţă: identificarea cu mintea, fapt ce creează un sine fals, ca substitut al sinelui dvs. adevărat, înrădăcinat în Ființă. Deveniți „o mlădiță din vie" [v. Ioan 15, 1], după cum a spus Iisus.
Once you have understood the basic dysfunction, there isn't really much else that you need to learn or understand. Studying the complexities of the mind may make you a good psychologist, but doing so wont take you beyond the mind, just as the study of madness isn't enough to create sanity. You have already understood the basic mechanics of the unconscious state: identification with the mind, which creates a false self, the ego, as a substitute for your true self rooted in Being. You become as a "branch cut off from the vine," as Jesus puts it.

Nevoile sinelui fals sunt fără sfârşit. Ea se simte vulnerabilă şi amenințată, aşa că trăieşte constant într-o stare de frică şi dorință. The ego's needs are endless. It feels vulnerable and threatened and so lives in a state of fear and want.
După ce ați aflat cum operează disfuncția principală, nu mai aveți nevoie să explorați nenumăratele sale manifestari, nu este nevoie să le transformați într-o complexă problemă personală. Once you know how the basic dysfunction operates, there is no need to explore all its countless manifestations, no need to make it into a complex personal problem.
Desigur, sinele fals adoră să facă acest lucru. El este mereu în căutarea unui lucru de care să se ataşeze pentru a-şi menține şi întări sentimentul iluzoriu de identitate şi se va ataşa imediat de problemele dvs. The ego, of course, loves that. It is always seeking for something to attach itself to in order to uphold and strengthen its illusory sense of self, and it will readily attach itself to your problems.
Acesta este motivul pentru care, în cazul atâtor oameni, mare parte din sentimentul lor de identitate este strâns legat de propriile probleme. This is why, for so many people, a large part of their sense of self is intimately connected with their problems.
După ce aceasta s-a întâmplat, ultimul lucru pe care ei şi l-ar dori ar fi să se elibereze; ar însemna să-şi piardă sinele. Once this has happened, the last thing they want is tobecome free of them; that would mean loss of self.
Sinele fals se poate investi într-o măsură foarte mare în durere şi suferință. There can be a great deal of unconscious ego investment in pain and suffering.

Odată ce ați recunoscut că la baza stării de inconştienţă stă identificarea cu mintea, stare care, desigur, include şi emoțiile, ieşiți din ea. Deveniți prezent. So once you recognize the root of unconsciousness as identification with the mind, which of course includes the emotions, you step out of it. You become present.
Când sunteți prezent, îi puteți permite minții să fie aşa cum este fără să vă împotmoliți în ea. Mintea în sine nu este disfuncțională. When you are present, you can allow the mind to be as it is without getting entangled in it. The mind in itself is not dysfunctional.
Este un instrument minunat. Disfuncțiile apar atunci când vă căutați pe dvs. înşivă în ea şi considerați în mod greşit că dvs. sunteți totuna cu mintea dvs. Ea devine atunci o minte condusă de sinele fals şi pune stăpânire pe întreaga dvs. viață. It is a wonderful tool. Dysfunction sets in when you seek your self in it and mistake it for who you are. It then becomes the egoic mind and takes over your whole life.

Puneți capăt iluziei timpului/End The Delusion Of Time

Pare aproape imposibil să scăpăm de identificarea cu mintea. Toți suntem afundați în ea. Cum înveți un peşte să zboare? It seems almost impossible to disidentify from the mind. We are all immersed in it. How do you teach a fish to fly?

Iată care este cheia: puneți capăt iluziei timpului. Timpul mintea sunt inseparabile. Eliminați timpul, şi mintea se opreşte — dacă nu alegeți cumva să o puneți la treabă. Here is the key: End the delusion of time. Time and mind are inseparable. Remove time from the mind and it stops - unless you choose to use it.

A te identifica cu propria minte înseamnă a fi prins în timp: impulsul de a trăi aproape exclusiv prin memorie şi anticipare. Aceasta creează o preocupare continuă pentru trecut şi viitor — gândul la recunoaşterea momentului prezent şi la a-i îngădui să existe trezeşte neplăcerea. Impulsul apare pentru că trecutul vă conferă o identitate, iar viitorul menţine promisiunea salvării, a împlinirii sub orice formă. Amândouă sunt iluzii. To be identified with your mind is to be trapped in time: the compulsion to live almost exclusively through memory and anticipation. This creates an endless preoccupation with past and future and an unwillingness to honor and acknowledge the resent moment and allow it to be. The compulsion arises because the past gives you an identity and the future holds the promise of salvation, of fulfillment in whatever form. Both are illusions.

Dar cum am mai funcționa în această lume dacă am fi lipsiți de simțul timpului? Nu ar mai exista scopuri pe care să ne străduim să le atingem. Nu am mai şti cine suntem, pentru că trecutul face din noi ceea ce suntem azi. Cred că timpul este ceva foarte pretios si trebuie să învățăm să-l folosim cu inteligență, in loc să-l risipim. But without a sense of time, how would we function in this world? There would be no goals to strive toward anymore. I wouldn't even know who I am, because my past makes me who I am today. I think time is something very precious, and we need to learn to use it wisely rather than waste it.

Timpul nu este deloc pretios, pentru ca este o iluzie. Ceea ce percepeti ca pretios nu este timpul, ci singurul moment existent in afara sa: clipa de Acum. Ea este intr-adevar prețioasa. Cu cat sunteti mai concentrat asupra timpului — trecut şi viitor —, cu atat pierdeti mai mult din vedere clipa de Acum, cel mai pretios lucru care exista. Time isn't precious at all, because it is an illusion. What you perceive as precious is not time but the one point that is out of time: the Now. That is precious indeed. The more you are focused on time - past and future - the more you miss the Now, the most precious thing there is.

De ce este eel mai pretios lucru? In primul rand, pentru ca este singurul care exista. Este tot ceea ce exista. Eternul prezent este spatiul in care se deruleaza viafa dvs., singurul factor care ramane constant. Viata este acum. Nu a existat niciodata vreun timp in care viata dvs. sanufie acum s.i nici nu se va intampla vreodata. In al doilea rand, clipa de Acum este singurul punct care va poate duce dincolo de granitele limita-te ale mintii. Este singurul punct de acces in lumea lipsita de timp si de forma a Fiintei. Why is it the most precious thing? Firstly, because it is the only thing. It's all there is. The eternal present is the space within which your whole life unfolds, the one factor that remains constant. Life is now. There was never a time when your life was not now, nor will there ever be. Secondly, the Now is the only point that can take you beyond the limited confines of the mind. It is your only point of access into the timeless and formless realm of Being.

S

Nimic nu exista in afara clipei de Acum /Nothing Exists Outside The Now

Trecutul si viitorul nu sunt lafel de reale, uneori chiar mai reale decdt prezentul? La urma urmei, trecutul determind fe-lul nostru de afi si modul in care ne percepem si ne compor-tdm in prezent. Iar obiectivele noastre viitoare determind ac-fiunile pe care le intreprindem in prezent. Aren't past and future just as real, sometimes even more real, than the present? After all, the past determines who we are, as well as how we perceive and behave in the present. And our future goals determine which actions we take in the present.

Nu afi inteles inca pe deplin esenta lucrurilor pe care vi le-am explicat pentru ca incercati sa le intelegeti mental. Mintea nu poate intelege acest lucru, numai dvs. puteti. Va rog, ascultati-mă. You haven't yet grasped the essence of what I am saying because you are trying to understand it mentally. The mind cannot understand this. Only you can. Please just listen.

A existat vreodata un moment cand ati trait, facut, gandit sau simtit vreun lucru in afara clipei de Acum? Credeti ca se va intampla vreodata? Este posibil ca un lucru sa se intample sau sa existe in afara clipei de Acum? Raspunsul este evident, nu-i asa? Have you ever experienced, done, thought, or felt anything outside the Now? Do you think you ever will? Is it possible for anything to happen or be outside the Now? The answer is obvious, is it not?

Nimic nu s-a intamplat vreodata in trecut; toate se intampla in clipa de Acum. Nothing ever happened in the past; it happened in the Now.
Nimic nu se va intampla vreodata in viitor; totul se intampla in clipa de Acum. Nothing will ever happen in the future; it will happen in the Now.

Ceea ce considerate trecut este, de fapt, o amprenta de memorie, inmagazinata in minte, a unei clipe de Acum mai vechi. Cand va amintiti trecutul, reactivati aceasta amprenta — tot in prezent. What you think of as the past is a memory trace, stored in the mind, of a former Now. When you remember the past, you reactivate a memory trace - and you do so now.
Viitorul este o clipa de Acum imaginata, o proiectie a mintii. Cand apare, apare sub forma clipei de Acum. The future is an imagined Now, a projection of the mind. When the future comes, it comes as the Now.
Cand va ganditi la viitor, faceti aceasta tot in clipa de Acum. When you think about the future, you do it now.
Evident, trecutul si viitorul nu au realitate proprie. Past and future obviously have no reality of their own.
As,a cum Luna nu are o lumina proprie si poate doar sa reflecte lumina Soarelui, tot as,a trecutul si viitorul sunt doar palide reflexii ale luminii, ale puterii si ale realitatii prezentului etern. Ele işi imprumuta realitatea de la clipa de Acum. Just as the moon has no light of its own, but can only reflect the light of the sun, so are past and future only pale reflections of the light, power, and reality of the eternal present. Their reality is "borrowed" from the Now.

Esenta cuvintelor mele nu poate fi inteleasa de minte. In momentul intelegerii, in constiin|a se produce o trecere de la minte la Fiinta, de la timp la prezenta. Brusc, totul vi se pare viu, radiaza energie, emană prezența Fiintei. The essence of what I am saying here cannot be understood by the mind. The moment you grasp it, there is a shift in consciousness from mind to Being, from time to presence. Suddenly, everything feels alive, radiates energy, emanates Being.

Cheia dimensiunii spirituale/The Key To The Spiritual Dimension

In situatiile in care viata ne este amenintata si avem nevoie de o reactie rapida, trecerea de la timp la prezenta se produce uneori de la sine. Personalitatea, care are un trecut şi un viitor, dispare momentan şi este inlocuita de o intensa prezenta conştientă, foarte liniştită, dar în acelaşi timp foarte vigilentă. Răspunsul de care este nevoie vine din această stare de conştiință.
In life-threatening emergency situations, the shift in consciousness from time to presence sometimes happens naturally. The personality that has a past and a future momentarily recedes and is replaced by an intense conscious presence, very still but very alert at the same time. Whatever response is needed then arises out of that state of consciousness.

Motivul pentru care unii oameni adoră activitățile periculoase, cum ar fi escaladarea munților, cursele de maşini etc, deşi poate nu îl conştientizează, este acela că îi forțează să stăruie în clipa de Acum — în starea de trăire intensă care este eliberată de timp, de probleme, de gânduri, de povara personalității. Părăsirea prezentului, chiar şi pentru o secundă, poate însemna moarte. Din nefericire, aceşti oameni ajung dependenți de o anumită activitate pentru atingerea stării respective. Dar dvs. nu trebuie să escaladați versantul nordic al Eigerului pentru asta. Puteți intra în această stare chiar acum. The reason why some people love to engage in dangerous activities, such as mountain climbing, car racing, and so on, although they may not be aware of it, is that it forces them into the Now - that intensely alive state that is free of time, free of problems, free of thinking, free of the burden of the personality. Slipping away from the present moment even for a second may mean death. Unfortunately, they come to

depend on a particular activity to be in that state. But you don' t need to climb the north face of the Eiger. You can enter that state now.

S

Din timpuri străvechi, maeştrii spirituali din toate tradiţiile au arătat că această clipă de Acum este cheia dimensiunii spirituale. Since ancient times, spiritual masters of all traditions have pointed to the Now as the key to the spiritual dimension.
Cu toate acestea, se pare că ea a rămas un secret, în mod sigur, acest lucru nu este afirmat în temple sau biserici. Dacă intraţi într-o biserică, veţi auzi poate citate din Evanghelii, ca „Nu vă îngrijiţi de ziua de mâine" şi „Cel ce se apucă de arat şi se uită peste umăr nu este potrivit să intre în Impărăţia Cerurilor". Sau poate că veţi auzi versetul despre florile câmpului care nu îşi fac griji pentru ziua de mâine, ci trăiesc lejer în clipa de Acum atemporală, Dumnezeu dându-le totul din plin. Despite this, it seems to have remained a secret. It is certainly not taught in churches and temples. If you go to a church, you may hear readings from the Gospels such as "Take no thought for the morrow; for the morrow shall take thought for the things of itself," or "Nobody who puts his hands to the plow and looks back is fit for the Kingdom of God." Or you might hear the passage about the beautiful flowers that are not anxious about tomorrow but live with ease in the timeless Now and are provided for abundantly by God.
Profunzimea şi natura radicală a acestor învăţături nu este recunoscută. Nimeni nu pare să-şi dea seama că ele sunt făcute pentru a fi trăite şi pentru a aduce o profundă transformare
The depth and radical nature of these teachings are not recognized. No one seems to realize that they are meant to be lived and so bring about a profound inner transformation.

S

Toată esenţa filozofiei Zen se reduce la a te menţine mereu pe muchia de cuţit a clipei de Acum — la a fi atât de complet, atât de profund prezent, încât nici o problemă, nici o suferinţă, nimic din ceea ce nu sunteţi dvs. înşivă să nu continue să supravieţuiască în dvs. In clipa de Acum, în absenţa timpului, toate problemele dvs. se dizolvă. Suferinţa are nevoie de timp; ea nu poate supravieţui în clipa de Acum. The whole essence of Zen consists in walking along the razor's edge of Now - to be so utterly, so completely present that no problem, no suffering, nothing that is not who you are in your essence, can survive in you. In the Now, in the absence of time, all your problems dissolve. Suffering needs time; it cannot survive in the Now.

Marele maestru Zen, Rinzai, pentru a le distrage elevilor săi atenţia de la timp, ridica deseori degetul şi întreba: „Ce ne lipseşte în acest moment?" O întrebare profundă, care nu solicită un răspuns mental. Este făcută să vă aducă atenţia şi mai profund în clipa de Acum. O întrebare similară din tradiţia Zen este: „Dacă nu acum, atunci când?" The great Zen master Rinzai, in order to take his students' attention away from time, would often raise his finger and slowly ask: "What, at this moment, is lacking?" A powerful question that does not require an answer on the level of the mind. It is designed to take your attention deeply into the Now. A similar question in the Zen tradition is this: "If not now, when?"

S

Clipa de Acum este centrală şi în învăţăturile sufite, ramura mistică a Islamului. Sufiţii au un proverb: „Credinciosul sufit este fiul timpului prezent". Iar Rumi, marele poet şi maestru al sufismului, declara: „Trecutul şi viitorul îl iau pe Dumnezeu din faţa ochilor noştri, ardeţi-le în foc pe amândouă". The Now is also central to the teaching of Sufism, the mystical branch of Islam. Sufis have a saying: "The Sufi is the son of time present." And Rumi, the great poet and teacher of Sufism, declares: "Past and future veil God from our sight; burn up both of them with fire."

Meister Eckhart, marele maestru spiritual din secolul al XIII-lea, a rezumat foarte frumos toate acestea: „Timpul este cel care împiedică lumina să ajungă la noi. Nu există obstacol mai mare în calea către Dumnezeu decât timpul". Meister Eckhart, the thirteenth-century spiritual teacher,

summed it all up beautifully: "Time is what keeps the light from reaching us. There is no greater obstacle to God than time."

Accesarea puterii lui Acum/ Accessing The Power Of The Now

Acum un moment, când ați vorbit despre prezentul etern şi despre irealitatea trecutului şi a viitorului, m-am surprins ui-tându-mă la copacul care se vedea pe geam. Mă mai uitasem la el de câteva ori şi mai înainte, dar acum a fost ceva diferit. A moment ago, when you talked about the eternal present and the unreality of past and future, I found myself looking at that tree outside the window. I had looked at it a few times before, but this time it was different.
Percepția externă nu s-a schimbat prea mult, numai culorile păreau mai vii şi mai vibrante. Dar acum avea o dimensiune în plus. Este greu de explicat. The external perception had not changed much, except that the colors seemed brighter and more vibrant. But there was now an added dimension to it. This is hard to explain. Nu ştiu cum am făcut, dar am ajuns să fiu conştient de ceva invizibil, pe care îl simțeam drept esența acestui copac, spiritul său interior, dacă vreți. I don't know how, but I was aware of something invisible that I felt was the essence of that tree, its inner spirit, if you like.
Si într-un fel făceam parte din acest lucru. Acum îmi dau seama că mai înainte nu văzusem cu adevărat copacul, ci numai o imagine plată şi moartă a lui. Când mă uit acum la copac, o parte din acea conştiință este încă prezentă, dar simt că începe să-mi scape. Vedeți, experiența se retrage deja în trecut. Este posibil ca un astfel de moment să fie vreodată mai mult decât o străfulgerare? And somehow I was part of that. I realize. now that I hadn't truly seen the tree before, just a flat and dead image of it. When I look at the tree now, some of that awareness is still present, but I can feel it slipping away. You see, the experience is already receding into the past. Can something like this ever be more than a fleeting glimpse?

V-ați eliberat de timp pentru un moment. Ați trecut în clipa de Acum şi astfel ați perceput copacul fără ecranul minții. Conştiința Ființei a devenit parte din percepția dvs. Odată cu dimensiunea atemporală vine şi un alt fel de cunoaştere, o cunoaştere care nu „omoară" spiritul, care trăieşte în fiecare ființă şi în fiecare lucru. O cunoaştere care nu distruge sacra-litatea şi misterul vieții, ci conține o iubire şi un respect profunde pentru tot ceea ce există. O cunoaştere despre care mintea nu ştie nimic. You were free of time for a moment. You moved into the Now and therefore perceived the tree without the screen of mind. The awareness of Being became part of your perception. With the timeless dimension comes a different kind of knowing, one that does not "kill" the spirit that lives within every creature and every thing. A knowing that does not destroy the sacredness and mystery of life but contains a deep love and reverence for all that is. A knowing of which the mind knows nothing.

Mintea nu poate cunoaşte copacul. Poate cunoaşte numai fapte sau informații despre el. Mintea mea nu vă poate cunoaste pe dvs., ci conține doar etichete, judecăți, fapte şi opinii despre dvs. Numai Ființa poate cunoaşte direct. The mind cannot know the tree. It can only know facts or information about the tree. My mind cannot know you, only labels, judgments, facts, and opinions about you. Being alone knows directly.

Există un loc pentru minte şi cunoştințele ei. Este lumea practică a vieții de zi cu zi. Totuşi, atunci când ajunge să stă-i pânească peste toate aspectele vieții dvs., inclusiv relațiile pe care le aveți cu alte persoane şi cu natura, se transformă într-un parazit monstruos, care, necontrolat, poate foarte bine să I distrugă toată viața de pe planetă, iar în final şi pe sine, distrugându-şi gazda. There is a place for mind and mind knowledge. It is in the practical realm of day-to-day living. However, when it takes over all aspects of your life, including your relationships with other human beings and with nature, it becomes a monstrous parasite that, unchecked, may well end up killing all life on the planet and finally itself by killing its host.

Ați întrevăzut pentru o clipă felul în care atemporalitatea vâ poate transforma percepțiile. Dar o singură experiență nu este suficientă, indiferent cât a fost ea de frumoasă sau de profundă. De ceea ce avem nevoie şi încercăm acum să obținem este o schimbare de conştiință permanentă. You have had a glimpse of how the timeless can transform your perceptions. But an

experience is not enough, no matter how beautiful or profound. What is needed and what we are concerned with is a permanent shift in consciousness.
Aşa că anulați vechiul tipar de negare şi rezistență față de momentul prezent. Obişnuiți-vă să vă retrageți atenția din trecut şi viitor ori de câte ori nu vă sunt de folos. Ieşiți din dimensiunea temporală cât de mult puteți în fiecare zi. Dacă vi se pare greu să intrați direct în clipa de Acum, începeți cu observarea tendinței obişnuite a minții de a dori să evadeze din clipa de Acum.
So break the old pattern of present-moment denial and present moment resistance. Make it your practice to withdraw attention from past and future whenever they are not needed. Step out of the time dimension as much as possible in everyday life. If you find it hard to enter the Now directly, start by observing the habitual tendency of your mind to want to escape from the Now.

Veți observa că viitorul este imaginat, de obicei, ca fiind mai bun sau mai rău decât prezentul. Dacă viitorul imaginat este mai bun, el vă oferă o speranță sau o anticipare plăcută. Dacă este mai rău, creează anxietate. Ambele sunt iluzorii. Prin autoobservare, veți fi automat mai prezent în viața dvs. în momentul în care vă dați seama că nu sunteți prezent, ați devenit prezent.
You will observe that the future is usually imagined as either better or worse than the present. If the imagined future is better, it gives you hope or pleasurable anticipation. If it is worse, it creates anxiety. Both are illusory. Through self-observation, more presence comes into your life automatically. The moment you realize you are not present, you are present.

De câte ori sunteți capabil să vă observați mintea înseamnă că nu mai sunteți prins în capcana ei. A intervenit un alt factor, un lucru care nu aparține minții: prezența dvs. ca observator.
Whenever you are able to observe your mind, you are no longer trapped in it. Another factor has come in, something that is not of the mind: the witnessing presence.

Fiți prezent ca observator al propriei minți — al gândurilor, al emoțiilor şi al reacțiilor dvs. în diferite situații. Fiți cel puțin la fel de interesat de reacțiile dvs. pe cât sunteți de persoana sau situația care le-a produs. Be present as the watcher of your mind - of your thoughts and emotions as well as your reactions in various situations. Be at least as interested in your reactions as in the situation or person that causes you to react.
Observați de asemenea cât de des vi se îndreaptă atenția spre trecut sau spre viitor. Nu criticați şi nu analizați ceea ce observați. Notice also how often your attention is in the past or future. Don't judge or analyze what you observe.
Urmăriți gândul, simțiți emoția, observați reacția. Nu faceți din ele o problemă personală. Şi atunci veți simți ceva mai puternic decât toate aceste lucruri pe care le observați: însăşi prezența liniştită, care observă, în spatele conținuturilor minții, observatorul tăcut.
Watch the thought, feel the emotion, observe the reaction. Don't make a personal problem out of them. You will then feel something more powerful than any of those things that you observe: the still, observing presence itself behind the content of your mind, the silent watcher.

S
O prezență intensă este necesară atunci când anumite situații declanşează o reacție cu o puternică încărcătură emoțională, de exemplu, atunci când imaginea de sine vă este amenințată, când în viața dvs. apare o provocare ce declanşează frica, când „lucrurile merg prost" sau când este reactivat un complex emoțional din trecut. în aceste momente, există tendința de a deveni „inconştient". Reacția sau emoția pune stăpânire pe dvs. — deveniți una cu ea. O puneți în practică. Vă justificați, îi arătați celuilalt că greşeşte, atacați, vă apărați... numai că această ființă nu sunteți dvs., ci tiparul de reacție, mintea în modul ei obişnuit de supraviețuire. Intense presence is needed when certain situations trigger a reaction with a strong emotional charge, such as when your self-image is threatened, a challenge comes into your life that triggers fear, things "go wrong," or an emotional complex from the past is brought up. In those instances, the tendency is for you to become "unconscious." The reaction or emotion takes you over - you "become" it. You act it out. You justify, make wrong, attack, defend ... except that it isn't you, it's the reactive pattern, the mind in its habitual survival mode.

Identificarea cu mintea îi conferă acesteia mai multă energie; observarea îi retrage minții energia. Identification with the mind gives it more energy; observation of the mind withdraws energy from it. Identificarea cu mintea creează mai mult timp; observarea minții deschide dimensiunea atemporalității. Identification with the mind creates more time; observation of the mind opens up the dimension of the timeless.
Energia care îi este retrasă minții se transformă în prezență. După ce ați simțit ce înseamnă a fi prezent, devine mult mai uşor să alegeți pur şi simplu să ieşiți din dimensiunea temporală ori de câte ori nu aveți nevoie de timp în scopuri practice şi să pătrundeți mai adânc în clipa de Acum. The energy that is withdrawn from the mind turns into presence. Once you can feel what it means to be present, it becomes much easier to simply choose to step out of the time dimension whenever time is not needed for practical purposes and move more deeply into the Now.
Acest lucru nu vă afectează capacitatea de a vă folosi de timp — de trecut sau de viitor — atunci când aveți nevoie să-l utilizați în chestiuni practice. Şi nu vă afectează nici capacitatea de a vă folosi mintea. De fapt, chiar o amplifică. Când o veți folosi, mintea va fi mai rapidă, mai concentrată. This does not impair your ability to use time - past or future - when you need to refer to it for practical matters. Nor does it impair your ability to use your mind. In fact, it enhances it. When you do use your mind, it will be sharper, more focused.

Renunțarea la timpul psihologic/ Letting Go Of Psychological Time

Invățați să folosiți timpul pentru aspectele practice ale vieții — putem numi acest interval „timp cronologic" —, dar imediat ce ați rezolvat problemele practice reveniți la conştiința prezentului. In acest fel, nu veți acumula un „timp psihologic", care este identificarea cu trecutul şi proiecția incontrolabilă în viitor. Learn to use time in the practical aspects of your life - we may call this "clock time" - but immediately return to present-moment awareness when those practical matters have been dealt with. In this way, there will be no build-up of "psychological time," which is identification with the past and continuous compulsive projection into the future.

Timpul cronologic nu înseamnă numai a stabili o întâlnire sau a planifica o excursie. El include şi a învăța din trecut pentru a nu repeta aceleaşi greşeli la nesfârşit; stabilirea obiectivelor şi efortul de a le duce la îndeplinire; predicțiile legate de viitor, prin intermediul tiparelor şi al legilor fizice, matematice ş.a.m.d., învățate din trecut, şi abordarea unor căi adecvate de acțiune în baza predicțiilor noastre. Clock time is not just making an appointment or planning a trip. It includes learning from the past so that we don't repeat the same mistakes over and over. Setting goals and working toward them. Predicting the future by means of patterns and laws, physical, mathematical and so on, learned from the past and taking appropriate action on the basis of our predictions.

Dar chiar şi aici, în sfera vieții practice, în care nu ne pu-Icm descurca fără să recurgem la trecut sau la viitor, momentul prezent rămâne factorul esențial: orice lecție din trecut devine relevantă şi se aplică acum. Orice planificare şi orice c(ort de a atinge un anumit scop au loc acum. But even here, within the sphere of practical living, where we cannot do without reference to past and future, the present moment remains the essential factor: Any lesson from the past becomes relevant and is applied now. Any planning as well as working toward achieving a particular goal is done now.

In cazul unei persoane ce a atins iluminarea, concentrarea atenției se identifică întotdeauna cu Acum, deşi ea are încă o conştiință periferică a timpului. Cu alte cuvinte, ea ontinuă să folosească timpul cronologic, dar este eliberată de timpul psihologic. The enlightened persons main focus of attention is always the Now, but they are still peripherally aware of time. In other words, they continue to use clock time but are free of psychological time.

Când exersați aceasta, fiți atent să nu transformați timpul fonologie în timp psihologic fără să vă dați seama. De exemplu, dacă în trecut ați făcut o greşeală şi acum ați învățat din ea folosiți timpul cronologic. Pe de altă parte, în cazul în care continuați să vă gândiți la ea şi să vă criticați, să aveți remuşi sau un sentiment de vinovăție, atunci faceți din nou greşeala de a transforma incidentul

într-un aspect „propriu şi personal": faceți din el o parte a sentimentului de sine şi îl transformați în timp psihologic, care este întotdeauna legat de un fals sentiment de identitate. Refuzul de a ierta implică în tnod necesar greaua povară a timpului psihologic. Be alert as you practice this so that you do not unwittingly transform clock time into psychological time. For example, if you made a mistake in the past and learn from it now, you are using clock time. On the other hand, if you dwell on it mentally, and self-criticism, remorse, or guilt come up, then you are making the mistake into "me" and "mine": you make it part of your sense of self, and it has become psychological time, which is always linked to a false sense of identity. Non-forgiveness necessarily implies a heavy burden of psychological time.

Dacă vă stabiliți un obiectiv şi încercați să îl atingeți, folosiți timpul cronologic. Ştiți unde doriți să ajungeți, dar respectați şi acordați cea mai mare atenție pasului pe care îl faceți în momentul prezent. If you set yourself a goal and work toward it, you are using clock time. You are aware of where you want to go, but you honor and give your fullest attention to the step that you are taking at this moment.
Dacă vă concentrați excesiv asupra scopului, poate pentru că încercați să obțineți prin el fericirea, împlinirea sau un sentiment mai complet de identitate, clipa de Acum nu mai este respectată. Este redusă la o simplă treaptă spre viitor, lipsită de valoare intrinsecă.
If you then become excessively focused on the goal, perhaps because you are seeking happiness, fulfillment, or a more complete sense of self in it, the Now is no longer honored. It becomes reduced to a mere stepping stone to the future, with no intrinsic value.
Timpul cronologic se transformă atunci în timp psihologic. Călătoria vieții dvs. nu mai este o aventură, devine o nevoie obsesivă de a obține, de a atinge, de a „reuşi". Nu mai reuşiți să vedeți şi să mirosiți florile de la marginea drumului şi nici nu mai sunteți conştient de frumusețea şi miracolul vieții care se desfăşoară în jurul dvs. decât atunci când sunteți prezent în clipa de Acum. Clock time then turns into psychological time. Your life's journey is no longer an adventure, just an obsessive need to arrive, to attain, to "make it." You no longer see or smell the flowers by the wayside either, nor are you aware of the beauty and the miracle of life that unfolds all around you when you are present in the Now.
S

Înțeleg suprema importanță a clipei de Acum, dar nu pot să fiu pe deplin de acord cu dvs. când spuneți că timpul este în totalitate o iluzie. I can see the supreme importance of the Now, but I cannot quite go along with you when you say that time is a complete illusion.

Când spun că „timpul este o iluzie", nu intenționez să exprim un adevăr filozofic. Vă amintesc pur şi simplu un fapt — un fapt atât de evident, încât s-ar putea să vă fie greu să îl înțelegeți, să vi se pară lipsit de sens, dar odată înțeles complet, acesta poate tăia cu repeziciunea unei săbii prin hățişul straturilor de complexități şi „probleme" create de minte. Dați-mi voie să repet: prezentul este tot ce veți avea vreodată. Nu va exista niciodată un moment în care viața dvs. să nu fie „acest moment". Nu este o realitate? When I say "time is an illusion," my intention is not to make a philosophical statement. I am just reminding you of a simple fact - a fact so obvious that you may find it hard to grasp and may even find it meaningless - but once fully realized, it can cut like a sword through all the mind-created layers of complexity and "problems."
Let me say it again: the present moment is all you ever have. There is never a time when your life is not "this moment." Is this not a fact?

Nebunia timpului psihologic/ The Insanity of Psychological Time

Nu veți mai avea nici o îndoială asupra faptului că timpul psihologic este o boală mentală dacă îi veți observa manifestarile colective. Ele apar, de exemplu, sub forma ideologiilor, ca național-socialismul, comunismul — sau orice fel de naționalism — ori ca sistemele religioase rigide, ce funcționează lazându-se pe presupunerea implicită că binele cel mai mare se află în viitor şi, prin urmare, scopul atingerii lui justifică mijloacele. You will not have any doubt that psychological time is a mental disease if you look at its collective manifestations. They occur, for example, in the form of ideologies such as communism, national socialism or any nationalism, or rigid religious belief systems, which operate under the implicit assumption that the highest good lies in the

future and that therefore the end justifies the means.
Scopul este o idee, un punct în proiecția mentală viitorului, în care salvarea, indiferent sub ce formă ar fi prezentată — fericire, împlinire, egalitate, eliberare etc. — va fi atinsă. De multe ori, mijloacele de a obține aceste lucruri implică înrobirea, torturarea şi omorârea oamenilor în prezent. The end is an idea, a point in the mind-projected future, when salvation in whatever form - happiness, fulfillment, equality, liberation, and so on - will be attained. Not infrequently, the means of getting there are the enslavement, torture, and murder of people in the present.
De exemplu, se estimează că au fost omorâți circa 50 de milioane de oameni pentru progresul cauzei comunismului, pentru construirea unei „lumi mai bune" în Rusia, China şi alte țări comuniste. Este un exemplu cutremurător despre felul în care credința într-un rai viitor creează un iad în prezent. Mai poate exista vreo îndoială că timpul psihologic este o boală mentală gravă şi periculoasă? For example, it is estimated that as many as 50 million people were murdered to further the cause of communism, to bring about a "better world" in Russia, China, and other countries. This is a chilling example of how belief in a future heaven creates a present hell. Can there be any doubt that psychological time is a serious and dangerous mental illness?

Cum funcționează acest tipar mental în viața dvs. Incercați mereu să ajungeți în alt loc decât cel în care vă aflați? Cea mai mare parte a acțiunilor dvs. sunt doar mijloace pentru atingerea unui scop? How does this mind pattern operate in your life? Are you always trying to get somewhere other than where you are? Is most of your doing just a means to an end?
Satisfacția se află întotdeauna după colț sau este redusă la scurte momente de plăcere, ca sexul, mâncarea, băutura, drogurile sau fiorii de frică ori entuziasm? Vă oncentrați mereu să deveniți, să realizați şi să atingeți diver-:. țeluri, alergați mereu după emoții şi plăceri noi? Is fulfillment always just around the corner or confined to short-lived pleasures, such as sex, food, drink, drugs, or thrills and excitement? Are you always focused on becoming, achieving, and attaining, or alternatively chasing some new thrill or pleasure?
Credeți că dacă veti aduna mai multe lucruri veți fi mai împlinit, mai bun Sau mai întregit din punct de vedere psihologic? Aşteptați un bărbat sau o femeie care să dea un sens vieții dvs.?
Do you believe that if you acquire more things you will become more fulfilled, good enough, or psychologically complete? Are you waiting for a man or woman to give meaning to your life?

In starea de conştiință normală, de identificare cu mintea sau starea de neiluminare, puterea şi potențialul creator infinit care stau ascunse în clipa de Acum sunt camuflate în totalitate de timpul psihologic. în aceste condiții, viața dvs. Îşi pierde capacitatea de a vibra, prospețimea, sentimentul de uimire şi extaz. Vechile tipare de gândire, de emoție, de comportament, de reacție şi de dorință sunt aplicate în performanțe ce repetă la nesfârşit un scenariu din mintea dvs., care vă conferă un fel de identitate, dar deformează sau ascunde realitatea prezentă. Atunci mintea creează o obsesie a viitorului pentru a evada dintr-un prezent nesatisfăcător. In the normal, mind-identified or unenlightened state of consciousness, the power and infinite creative potential that lie concealed in the Now are completely obscured by psychological time. Your life then loses its vibrancy, its freshness, its sense of wonder. The old patterns of thought, emotion, behavior, reaction, and desire are acted out in endless repeat performances, a script in your mind that gives you an identity of sorts but distorts or covers up the reality of the Now. The mind then creates an obsession with the future as an escape from the unsatisfactory present.

Negativismul şi suferința îşi au rădăcinile în timpul psihologic/ Negativity And Suffering Have Their Roots In Time
'Dar credința că viitorul va fi mai bun decât prezentul nu este întotdeauna o iluzie. Prezentul poate fi oribil, iar lucrurile pot deveni mai bune în viitor şi deseori aşa se şi întâmplă. But the belief that the future will be better than the present is not always an illusion.
The present can be dreadful, and things can get better in the future, and often they do.
De obicei, viitorul este o replică a trecutului. Sunt posibile schimbări superficiale, dar transformările reale sunt rare şi depind de capacitatea dvs. de a fi suficient de prezent pentru a dizolva trecutul cu ajutorul puterii clipei de Acum. Ceea ce percepeți ca viitor este o parte intrinsecă a stării prezente de conştiință. Dacă mintea dvs. este foarte împovărată de trecut, veți trăi aceleaşi lucruri.

Trecutul însuşi se perpetuează prin lipsa prezenței. Calitatea conştiinței dvs. în acest moment este ceea ce dă formă viitorului — care, desigur, nu poate fi trăit decât în clipa de Acum.
Usually, the future is a replica of the past. Superficial changes are possible, but real transformation is rare and depends upon whether you can become present enough to dissolve the past by accessing the power of the Now. What you perceive as future is an intrinsic part of your state of consciousness now. If your mind carries a heavy burden of past, you will experience more of the same. The past perpetuates itself through lack of presence. The quality of your consciousness at this moment is what shapes the future - which, of course, can only be experienced as the Now.

Puteți câştiga 10 milioane de dolari fără ca schimbarea adusă de acest fapt să fie mai puțin superficială. Ați continua pur şi simplu să aplicați aceleaşi tipare condiționate, într-un cadru mai luxos. Oamenii au învățat să dividă atomul. în loc să omoare 10 sau 20 de persoane cu o bâtă de lemn, acum o persoană poate omorî un milion de indivizi doar printr-o apăsare pe buton. Este aceasta o schimbare autentică?
You may win $10 million, but that kind of change is no more than skin deep. You would simply continue to act out the same conditioned patterns in more luxurious surroundings. Humans have learned to split the atom. Instead of killing ten or twenty people with a wooden club, one person can now kill a million just by pushing a button. Is that real change?
Dacă numai calitatea conştiinței dvs. în acest moment determină viitorul, atunci ce anume determină calitatea conştiinței dvs.? Gradul prezenței dvs. Deci, singurul loc unde este posibilă apariția unei schimbări autentice şi unde trecutul poate fi dizolvat este clipa de Acum.
If it is the quality of your consciousness at this moment that determines the future, then what is it that determines the quality of your consciousness? Your degree of presence. So the only place where true change can occur and where the past can be dissolved is the Now.
S

Toate atitudinile negative sunt produse de o acumulare a timpului psihologic şi o negare a prezentului. Disconfortul, anxietatea, tensiunea, stresul, grijile — toate formele de frică — sunt produse de abundența viitorului şi de insuficiența trăirii prezentului. Vinovăția, regretul, resentimentele, suferințele, tristețea, amărăciunea şi toate formele de lipsă a iertării sunt produse de abundența trecutului şi de insuficiența prezenței.
All negativity is caused by an accumulation of psychological time and denial of the present. Unease, anxiety, tension, stress, worry - all forms of fear - are caused by too much future, and not enough presence. Guilt, regret, resentment, grievances, sadness, bitterness, and all forms of non-forgiveness are caused by too much past, and not enough presence.
Cei mai mulți oameni descoperă că le este greu să creadă în posibilitatea unei stări de conştiință complet eliberate de orice formă de negativism. Şi cu toate acestea, tocmai ea este starea de eliberare despre care ne vorbesc toate învățăturile spirituale. Este promisiunea salvării, nu într-un viitor iluzoriu, ci chiar acum şi aici. Most people find it difficult to believe that a state of consciousness totally free of all negativity is possible. And yet this is the liberated state to which all spiritual teachings point. It is the promise of salvation, not in an illusory future but right here and now.

Poate că vă va fi greu să recunoaşteți că timpul este cauza suferințelor sau a problemelor dvs. Credeți că ele sunt produse de situații specifice din viața dvs. şi, dintr-un punct de vedere convențional, este adevărat. Dar până când nu ați rezolvat principala disfuncție generatoare de probleme a minții — ataşamentul ei față de trecut şi viitor şi negarea clipei de Acum — problemele sunt în realitate interschimbabile. Dacă astăzi ați îndepărta în mod miraculos toate problemele dvs. ceea ce percepeți drept cauze ale suferinței sau ale nefericirii dvs., dar nu ați deveni mai prezent, mai conştient, vă veți trezi curând cu un set similar de probleme sau motive de suferință, ca o umbră care vă urmează oriunde ați merge. în final, există o singură problemă autentică: mintea ataşată de timp. You may find it hard to recognize that time is the cause of your suffering or your problems. You believe that they are caused by specific situations in your life, and

seen from a conventional viewpoint, this is true. But until you have dealt with the basic problem-making dysfunction of the mind - its attachment to past and future and denial of the Now - problems are actually interchangeable. If all your problems or perceived causes of suffering or unhappiness were miraculously removed for you today, but you had not become more present, more conscious, you would soon find yourself with a similar set of problems or causes of suffering, like a shadow that follows you wherever you go. Ultimately, there is only one problem: the time bound mind itself.

Nu pot să cred că aş putea ajunge vreodată într-un punct în care să fiu complet eliberat de problemele mele. I cannot believe that I could ever reach a point where I am completely free of my problems.
Aveți dreptate. Nu ajungeți niciodată în acest punct pentru că vă aflați deja în acest punct acum. Nu există salvare în timp. Nu vă puteți elibera în viitor. Prezența în clipa de Acum este cheia libertății, aşa că nu puteți fi liber decât acum. You are right. You can never reach that point because you are at that point now.
There is no salvation in time. You cannot be free in the future. Presence is the key to freedom, so you can only be free now.

Descoperirea vieții dincolo de situația de viață/Finding The Life Underneath Your Life Situation

Nu înțeleg cum aş putea să fiu liber acum. Din întâmplare, sunt extrem de nefericit în acest moment. Este un fapt, şi m-aş minți singur dacă aş încerca să mă conving că totul este bine, când în mod clar nu este aşa. Pentru mine, momentul prezent este extrem de nefericit; nu este deloc eliberator. Ceea ce mă ajută să merg înainte este speranța sau posibilitatea ca situația să se îmbunătățească în viitor. I don't see how I can be free now. As it happens, I am extremely unhappy with my life at the moment. This is a fact, and I would be deluding myself if I tried to convince myself that all is well when it definitely isn't. To me, the present moment is very unhappy; it is not liberating at all. What keeps me going is the hope or possibility of some improvement in the future.

Doar aveți impresia că atenția dvs. se află în prezent, când de fapt ea este complet acaparată de timp. Nu puteți fi şi nefericit şi total prezent în clipa de Acum. You think that your attention is in the present moment when it's actually taken up completely by time. You cannot be both unhappy and fully present in the Now.

Ceea ce considerați „viață" ar trebui mai curând să se numească „situație de viață". Este timpul psihologic: trecut şi viitor. Anumite lucruri din trecut n-au mers aşa cum ați dorit dvs. Mai manifestați încă o anumită rezistență față de ceea ce s-a întâmplat în trecut, şi acum vă împotriviți lucrurilor care există deja. Speranța este cea care vă face să mergeți înainte, dar speranța vă face să vă concentrați asupra viitorului şi această concentrare continuă pe viitor perpetuează negarea prezentului şi, din acest motiv, nefericirea dvs. What you refer to as your "life" should more accurately be called your "life situation." It is psychological time: past and future. Certain things in the past didn't go the way you wanted them to go. You are still resisting what happened in the past, and now you are resisting what is. Hope is what keeps you going, but hope keeps you focused on the future, and this continued focus perpetuates your denial of the Now and therefore your unhappiness.

Este adevărat că situația mea de viață prezentă este rezultatul lucrurilor care s-au întâmplat în trecut, dar ea rămâne totuşi situația mea prezentă şi faptul că sunt blocat în ea mă face nefericit. It is true that my present life situation is the result of things that happened in the past, but it is still my present situation, and being stuck in it is what makes me unhappy.

Haideți să uităm pentru moment situația dvs. prezentă de viață şi să ne concentrăm asupra vieții dvs. Forget about your life situation for a while and pay attention to your life.

Care este diferența? What is the difference?
Situația dvs. de viață există în timp. Your life situation exists in time.
Viața dvs. există acum. Your life is now.
Situația dvs. de viață este o construcție a minții. Your life situation is mind-stuff.

Viața dvs. este reală. Căutați „poarta strâmtă care duce spre viață". Se numeşte clipa de Acum. Reduceți-vă viața la acest moment. Situația dvs. de viață poate fi plină de probleme — majoritatea aşa şi sunt — dar descoperiți dacă aveți vreo problemă în acest moment. Nu mâine, nu peste 10 minute, ci acum. Aveți vreo problemă acum? Your life is real. Find the "narrow gate that leads to life." It is called the Now. Narrow your life down to this moment. Your life situation may be full of problems - most life situations are - but find out if you have any problem at this moment. Not tomorrow or in ten minutes, but now. Do you have a problem now?

Când sunteți asaltat de probleme, nu mai există loc pentru ceva nou, nu mai există loc pentru soluții. Aşa că, ori de câte ori puteți, faceți puțin loc, creați un spațiu pentru a descoperi viața din spatele situației de viață. When you are full of problems, there is no room for anything new to enter, no room for a solution. So whenever you can, make some room, create some space, so that you find the life underneath your life situation.

Folosiți-vă pe deplin simțurile. Trăiți în locul în care vă aflați. Uitați-vă în jur. Priviți, nu interpretați. Vedeți lumina, formele, culorile, texturile. Conştientizați prezența tăcută a fiecărui lucru. Conştientizați spațiul care le permite tuturor lucrurilor să existe. Ascultați sunetele, nu faceți aprecieri despre ele. Ascultați liniştea din spatele sunetelor. Atingeți ceva — orice —, simțiți şi acceptați prezența Ființei. Observați-vă ritmul respirației; simțiți aerul cum intră şi iese, simțiți energia vitală din corpul dvs. Permiteți-le tuturor lucrurilor să existe, cu şi fără dvs. Acceptați însuşirile tuturor lucrurilor. Pătrundeți mai adânc în clipa de Acum. Use your senses fully. Be where you are. Look around. Just look, don't interpret. See the light, shapes, colors, textures. Be aware of the silent presence of each thing. Be aware of the space that allows everything to be. Listen to the sounds; don't judge them. Listen to the silence underneath the sounds. Touch something - anything - and feel and acknowledge its Being. Observe the rhythm of your breathing; feel the air flowing in and out, feel the life energy inside your body. Allow everything to be, within and without. Allow the "isness" of all things. Move deeply into the Now.

Lăsați în urmă lumea mortificată a abstracției mentale, a timpului. Ieşiți din mintea nesănătoasă care vă secătuieşte de energia vitală, care otrăveşte şi distruge încet Pământul. Vă treziți dintr-un vis al timpului în prezent. You are leaving behind the deadening world of mental abstraction, of time. You are getting out of the insane mind that is draining you of life energy, just as it is slowly poisoning and destroying the Earth. You are awakening out of the dream of time into the present.

S

Toate problemele sunt iluzii ale minții /All Problems Are Illusions Of The Mind

Mă simt ca şi cum aş fi scăpat de o povară uriaşă. Am o senzație de uşurare. Mă simt eliberat... dar problemele mă aşteaptă după colț, nu-i aşa? Ele nu au fost rezolvate. Nu am scăpat doar temporar de ele? It feels as if a heavy burden has been lifted. A sense of lightness. I feel clear... but my problems are still there waiting for me, aren't they? They haven't been solved. Am I not just temporarily evading them?

Chiar dacă v-ați trezi în paradis, nu ar trece mult şi mintea dvs. ar spune „da, dar..." în ultimă instanță, nu este vorba de rezolvarea problemelor, ci de înțelegerea faptului că nu există probleme. If you found yourself in paradise, it wouldn't be long before your mind would say "yes, but...." Ultimately, this is not about solving your problems. It's about realizing that there are no problems.
Există numai situații — pe care le rezolvăm în prezent sau le acceptăm ca atare, ca parte din însuşirile prezentului, până când ele se schimbă sau pot fi rezolvate. Only situations - to be dealt

with now, or to be left alone and accepted as part of the "isness" of the present moment until they change or can be dealt with.
Problemele sunt construcţii ale minţii şi au nevoie de timp pentru a supravieţui. Ele nu pot supravieţui în realitatea clipei de Acum. Problems are mind-made and need time to survive. They cannot survive in the actuality of the Now.

Concentraţi-vă asupra clipei de Acum şi spuneţi-mi ce problemă aveţi în acest moment.
Focus your attention on the Now and tell me what problem you have at this moment.

S

Nu îmi daţi niciun răspuns, pentru că este imposibil să aveţi probleme atâta vreme cât atenţia dvs. este absorbită de clipa de Acum. Este posibil să fie vorba de o situaţie care trebuie să fie ori rezolvată, ori acceptată. De ce să o transformăm într-o problemă? De ce am transforma ceva într-o problemă? Nu este viaţa suficient de provocatoare şi aşa? Pentru ce mai aveţi nevoie şi de probleme?
I am not getting any answer because it is impossible to have a problem when your attention is fully in the Now. A situation that needs to be either dealt with or accepted - yes. Why make it into a problem? Why make anything into a problem? Isn't life challenging enough as it is? What do you need problems for?
Mintea adoră în mod inconştient problemele pentru că ele vă oferă un fel de identitate. Este normal — şi nebunesc. „Problemă" înseamnă să vă menţineţi mental într-o situaţie, fără a avea intenţia autentică m posibilitatea de a întreprinde vreo acţiune în momentul prezent, transformând-o astfel inconştient într-o componentă a sentimentului dvs. de identitate. The mind unconsciously loves problems because they give you an identity of sorts. This is normal, and it is insane. "Problem" means that you are dwelling on a situation
mentally without there being a true intention or possibility of taking action now and that you are unconsciously making it part of your sense of self.
Deveniţi atât de copleşit de situaţia de viaţă, încât vă pierdeţi sentimentul de a trăi, sentimentul Fiinţei. Purtaţi în minte povara nesănătoasă a sute de lucruri pe care trebuie sau va trebui poate să le faceţi în viitor, în loc să vă concentraţi pe singurul lucru pe care îl puteţi face acum. You become so overwhelmed by your life situation that you lose your sense of life, of Being. Or you are carrying in your mind the insane burden of a hundred things that you will or may have to do in the future instead of focusing your attention on the one thing that you can do now.

Când creaţi o problemă, creaţi durere. Nu este nevoie decât de o simplă alegere, o simplă decizie: indiferent de ceea ce se întâmplă, nu-mi voi mai provoca durere. Nu voi mai crea probleme. Deşi este o alegere simplă, ea este foarte radicală. Nu veţi face această alegere decât dacă sunteţi într-adevăr sătul de suferinţă, decât dacă simţiţi că nu o mai doriţi. Şi nu veţi fi în stare să vă ţineţi de cuvânt până la sfârşit decât dacă accesaţi puterea clipei de Acum. In condiţiile în care nu vă veţi mai crea dureri dvs. înşivă, atunci nu le-o veţi mai aduce nici celorlalţi. De asemenea, nu veţi mai contamina nici frumosul Pământ, nici spaţiul dvs. interior şi nici psihicul uman colectiv cu negativismul creării de probleme. When you create a problem, you create pain. All it takes is a simple choice, a simple decision: no matter what happens, I will create no more pain for myself. I will create no more problems. Although it is a simple choice, it is also very radical. You won' t make that choice unless you are truly fed up with suffering, unless you have truly had enough. And you won't be able to go through with it unless you access the power of the Now. If you create no more pain for yourself, then you create no more pain for others. You also no longer contaminate the beautiful Earth, your inner space, and the collective human psyche with the negativity of problem-making.

S

Dacă v-aţi aflat vreodată într-o situaţie periculoasă, de viaţă şi de moarte, ştiţi că aceasta nu a constituit de fapt o problemă. Mintea nu a avut timp să „lucreze" şi să o transforme într-o problemă. într-o situaţie de urgenţă, mintea se opreşte; deveniţi total prezent în clipa de Acum şi conducerea este preluată de un lucru infinit mai puternic. Acesta este motivul pentru care există

atât de multe povestiri despre oameni obişnuiți care au devenit brusc capabili de fapte de un curaj incredibil. într-o situație periculoasă, fie supraviețuiți, fie nu supraviețuiți. Oricum, nu este o problemă. If you have ever been in a life-or-death emergency situation, you will know that it wasn't a problem. The mind didn't have time to fool around and make it into a problem. In a true emergency, the mind stops; you become totally present in the Now, and something infinitely more powerful takes over. This is why there are many reports of ordinary people suddenly becoming capable of incredibly courageous deeds. In any emergency, either you survive or you don't. Either way, it is not a problem.

Unii oameni se înfurie când mă aud spunându-le că problemele sunt iluzii. Se simt amenințați de faptul că vor fi deposedați de sentimentul a ceea ce sunt, de identitatea lor. Some people get angry when they hear me say that problems are illusions. I am threatening to take away their sense of who they are.
Au investit mult timp şi efort într-un fals sentiment de sine. Multă vreme, şi-au definit în mod inconştient întreaga lor identitate în termenii problemelor sau suferințelor lor. Cine ar mai fi ei fără acestea? They have invested much time in a false sense of self. For many years, they have unconsciously defined their whole identity in terms of' their problems or their suffering. Who would they be without it?
Mare parte din lucrurile pe care oamenii le spun, le gândesc sau le fac sunt motivate de frică, aceasta fiind legată întotdeauna, desigur, de concentrarea asupra viitorului şi de pierderea contactului cu clipa de Acum. Deoarece în momentul prezent nu există probleme, nu există nici frică. A great deal of what people say, think, or do is actually motivated by fear, which of course is always linked with having your focus on the future and being out of touch with the Now. As there are no problems in the Now, there is no fear either.

Dacă ar apărea o situație în care să fie nevoie să reacționați imediat, acțiunile dvs. ar fi clare şi incisive, în cazul în care pornesc de la conştiința momentului prezent. Va exista şi o mai mare probabilitate de reuşită. Nu va fi o simplă reacție bazată pe condiționările trecute ale minții, ci un răspuns intuitiv la situația dată. în alte momente, când reacționează mintea stăpânită de timp, descoperiți că este mai eficient să nu faceți nimic — să rămâneți pur şi simplu centrați în clipa prezentă. Should a situation arise that you need to deal with now, your action will be clear and incisive if it arises out of present-moment awareness. It is also more likely to be effective. It will not be a reaction coming from the past conditioning of your mind but an intuitive response to the situation. In other instances, when the time-bound mind would have reacted, you will find it more effective to do nothing - just stay centered in the Now.

Un pas uriaş în evoluția conştiinței/A Quantum Leap In The Evolution Of Consciousness

Am trăit pentru o clipă această stare de eliberare de minte şi timp pe care ați descris-o, dar trecutul şi viitorul sunt atât de puternice, încât nu pot rămâne în afara lor multă vreme.
I have had glimpses of this state of freedom from mind and time that you describe, but past and future are so overwhelmingly strong that I cannot keep them out for long.

Conştiința limitată de timp este profund înrădăcinată în psihicul uman. Dar ceea ce încercăm noi să facem aici este parte din transformarea profundă a conştiinței colective a planetei şi chiar dincolo de aceasta: trezirea conştiinței din visul materiei, al formei şi al separării. Sfârşitul timpului. Spargem tiparele mentale care au dominat viața umană de miliarde de ani. Tiparele mentale care au creat o suferință inimaginabilă pe o scară vastă. Nu folosesc cuvântul „diabolic". Este mai util să o numesc inconştiență sau nebunie. The time-bound mode of consciousness is deeply embedded in the human psyche. But what we are doing here is part of a profound transformation that is taking place in the collective consciousness of the planet and beyond: the awakening of consciousness from the dream of matter, form, and separation. The ending of time.
We are breaking mind patterns that have dominated human life for eons. Mind pat-

terns that have created unimaginable suffering on a vast scale. I am not using the word evil. It is more helpful to call it unconsciousness or insanity.

In legătură cu distrugerea vechiului mod de funcționare a conştiinței sau mai curând a inconştientului: este acesta un llucru pe care trebuie să-l facem sau se va întâmpla oricum? idică, această schimbare este inevitabilă? This breaking-up of the old mode of consciousness or rather unconsciousness: is it something we have to do or will it happen anyway? I mean, is this change inevitable?

Este o problemă de perspectivă. Ceea ce facem şi ceea ce kse întâmplă constituie în fapt un singur proces; pentru că sunteți una cu totalitatea conştiinței, nu le puteți separa. Dar fnu există nici o garanție că omenirea va realiza această trans-formare. Procesul nu este inevitabil sau automat. Cooperarea dvs. este o parte esențială. Oricum l-ați privi, este un salt de dimensiuni cuantice în evoluția conştiinței şi în acelaşi timp igura noastră şansă de supraviețuire ca rasă. That's a question of perspective. The doing and the happening is in fact a single process; because you are one with the totality of consciousness, you cannot separate the two. But there is no absolute guarantee that humans will make it. The process isn't inevitable or automatic. Your cooperation is an essential part of it. However you look at it, it is a quantum leap in the evolution of consciousness, as well as our only chance of survival as a race.

Bucuria de a trăi /The Joy Of Being

Pentru a afla cu certitudine dacă v-ați lăsat guvernat de timpul psihologic, puteți folosi un criteriu simplu. întrebați-vă: oare fac ceea ce fac cu bucurie, uşurință şi relaxare? To alert you that you have allowed yourself to be taken over by psychological time, you can use a simple criterion. Ask yourself: Is there joy, ease, and lightness in what I am doing?

Dacă nu, atunci timpul maschează momentul prezent şi viața este percepută ca o povară sau o luptă. If there isn't, then time is covering up the present moment, and life is perceived as a burden or a struggle.

Dacă nu există bucurie, uşurință şi relaxare în ceea ce faceți, nu trebuie neapărat să vă schimbați activitatea. If there is no joy, ease, or lightness in what you are doing, it does not necessarily mean that you need to change what you are doing.
Poate fi suficient să schimbați modul în care o realizați. „Modalitatea" este întotdeauna mai importantă decât ceea ce faceti(„activitatea"). Incercați să acordați mai multă atenție acțiunilor decât rezultatului pe care doriți să-l obțineți prin ele. It may be sufficient to change the how. "How" is always more important than "what." See if you can give much more attention to the doing than to the result that you want to achieve through it.
Acordați atenție deplină tuturor lucrurilor pe care vi le aduce în față prezentul. Aceasta implică şi o acceptare completă a ceea ce este, pentru că nu puteți acorda o atenție totală unui lucru căruia încercați în acelaşi timp să-i opuneți rezistență. Give your fullest attention to whatever the moment presents. This implies that you also completely accept what is, because you cannot give your full attention to something and at the same time resist it.
Imediat ce veți începe să respectați momentul prezent, toată nefericirea şi chinul se vor dizolva, iar viața va începe să se deruleze cu uşurință şi bucurie. Când acționați prin prisma conştiinței prezentului, tot ceea ce faceți abundă de un sentiment de grijă, iubire şi corectitudine — chiar şi cele mai simple acțiuni. As soon as you honor the present moment, all unhappiness and struggle dissolve, and life begins to flow with joy and ease. When you act out of present-moment awareness, whatever you do becomes imbued with a sense of quality, care, and love - even the most simple action.

S

Aşa că nu urmăriți rezultatele acțiunii dvs. — acordați atenție acțiunii în sine. Rezultatele vor veni de la sine. Această atitudine este un exercițiu spiritual foarte puternic. în Bhagavad Gita, una

dintre cele mai vechi şi mai frumoase învățături spirituale despre existență, lipsa ataşamentului față de rezultatele acțiunilor dvs. se numeşte Karma Yoga. Ea este descrisă drept calea către „acțiunea dedicată". So do not be concerned with the fruit of your action - just give attention to the action itself. The fruit will come of its own accord. This is a powerful spiritual practice. In the Bhagavad Gita, one of the oldest and most beautiful spiritual teachings in existence, non-attachment to the fruit of your action is called Karma Yoga. It is described as the path of "consecrated action."

Când încercarea incontrolabilă de a ne rupe de clipa de Acum încetează, bucuria Ființei inundă tot ceea ce faceți. When the compulsive striving away from the Now ceases, the joy of Being flows into everything you do.
Imediat ce atenția dvs. se îndreaptă spre clipa de Acum, simțiți o prezență, o linişte şi o pace interioară. The moment your attention turns to the Now, you feel a presence, a stillness, a peace.
Implinirea şi satisfacția nu mai depind de viitor -— nu mai aşteptați de la el salvarea. De aceea, nu mai sunteți ataşat de rezultate. You no longer depend on the future for fulfillment and satisfaction - you don't look to it for salvation.
Nici eşecul, nici succesul nu mai au puterea de a vă schimba starea interioară de contopire cu Ființa. Ați descoperit viața în spatele situației dvs. de viață. Therefore, you are not attached to the results. Neither failure nor success has the power to change your inner state of Being. You have found the life underneath your life situation.

In absența timpului psihologic, sentimentul de sine derivă din Ființă, nu din trecutul personal. De aceea, nevoia psihologică de a deveni orice altceva decât sunteți deja nu mai există. în lume, la nivelul situației de viață, puteți să vă îmbogățiți, să dobândiți cunoştințe, succes, să vă eliberați de anumite lucruri, dar în dimensiunea mai profundă a Ființei sunteți complet şi în întregime clipa de Acum. In the absence of psychological time, your sense of self is derived from Being, not from your personal past. Therefore, the psychological need to become anything other than who you are already is no longer there. In the world, on the level of your life situation, you may indeed become wealthy, knowledgeable, successful, free of this or that, but in the deeper dimension of Being you are complete and whole now.

In această stare de împlinire, vom mai fi capabili sau vom mai dori să atingem obiective exterioare? In that state of wholeness, would we still be able or willing to pursue external goals?

Desigur, dar nu veți mai avea pretenția iluzorie ca un lu-pcru sau o persoană din viitor să vă salveze sau să vă facă fe-Iricit. în ce priveşte situația dvs. actuală de viață, este posibil să mai existe lucruri pe care să fie nevoie să le obțineți sau să i le îndepliniți. Of course, but you will not have illusory expectations that anything or anybody in the future will save you or make you happy. As far as your life situation is concerned, there may be things to be attained or acquired.

Aceasta este lumea formei, a câştigului şi a pierderii. Totuşi, la un nivel mai profund, sunteți deja complet, iar când veți realiza acest lucru veți simți în spatele lucrurilor pe care le faceți o energie veselă şi plină de viață. That's the world of form, of gain and loss. Yet on a deeper level you are already complete, and when you realize that, there is a playful, joyous energy behind what you do.

Eliberându-vă de timpul psihologic, nu vă veți mai urmări obiectivele cu o hotărâre înverşunată, motivat de frică, furie, nemulțumire sau de nevoia de a deveni cineva. Nici nu veți rămâne inactiv din cauza fricii de eşec, care pentru sinele fals reprezintă pierderea identității.
Being free of psychological time, you no longer pursue your goals with grim determination, driven by fear, anger, discontent, or the need to become someone. Nor will you remain inactive through fear of failure, which to the egois loss of self.
Când sentimentul dvs. de sine derivă din Ființă, când vă eliberați de „devenire" ca nevoie psihologică, nici fericirea dvs. şi nici sentimentul de sine nu mai depind de rezultate, şi astfel vă eliberați de frică. Nu mai căutați permanența acolo unde ea nu poate fi găsită: în lumea formei, a câştigului şi a pierderii, a naşterii şi a morții.

When your deeper sense of self is derived from Being, when you are free of "becoming" as a psychological need, neither your happiness nor your sense of self depends on the outcome, and so there is freedom from fear. You don't seek permanency where it cannot be found: in the world of form, of gain and loss, birth and death.

Nu mai cereți ca aceste situații, condiții, locuri sau oameni să vă facă fericit şi nu mai suferiți apoi când toate acestea nu vă îndeplinesc aşteptările. You don't demand that situations, conditions, places, or people should make you happy, and then suffer when they don't live up to your expectations.
Totul este respectat, dar nimic nu mai contează. Formele se nasc şi mor, totuşi dvs. vedeți eternul din spatele formelor. Ştiți că „niciun lucru real nu poate fi amenințat". Everything is honored, but nothing matters. Forms are born and die, yet you are aware of the eternal underneath the forms. You know that "nothing real can be threatened."

Când aceasta este starea Ființei dvs., cum ați putea să nu reuşiți? Ați reuşit deja.
When this is your state of Being, how can you not succeed? You have succeeded already.

Capitolul 4 Strategii ale minții de evitare a clipei de Acum

4. STRATEGII ALE MINȚII DE EVITARE A CLIPEI DE ACUM/ MIND STRATEGIES FOR AVOIDING THE NOW

Pierderea clipei de Acum: iluzia fundamentală /Loss Of Now: The Core Delusion

Chiar dacă accept în întregime că, în ultimă instanță, timpul este o iluzie, ce importanță va avea acest lucru în viața mea? Tot trebuie să trăiesc într-o lume complet dominată de timp.
Even if I completely accept that ultimately time is an illusion, what difference is that going to make in my life? I still have to live in a world that is completely dominated by time.
Acceptarea intelectuală nu este decât o altă credință şi nu va conta prea mult în viața dvs. Pentru a înțelege acest adevăr, trebuie să îl trăiți. Când fiecare celulă a corpului dvs. este atât de prezentă încât să simtă că vibrează de viață şi când puteți simți această viață în fiecare moment ca bucurie a Ființei, atunci se poate spune că v-ați eliberat de timp. Intellectual agreement is just another belief and won't make much difference to your life. To realize this truth, you need to live it. When every cell of your body is so present that it feels vibrant with life, and when you can feel that life every moment as the joy of Being, then it can be said that you are free of time.

Dar mâine tot va trebui să-mi plătesc facturile şi tot voi îmbătrâni şi voi muri, ca toată lumea. Deci, cum aş putea spune vreodată că m-am eliberat de timp? But I still have to pay the bills tomorrow, and I am still going to grow old and die just like everybody else. So how can I ever say that I am free of time?

Nu facturile de mâine sunt adevărata problemă. Disoluția corpului fizic nu este o problemă. Pierderea clipei de Acum este problema, sau mai degrabă iluzia principală care transformă o simplă situație, un eveniment sau o emoție într-o problemă personală şi în suferință. Pierderea clipei de Acum este pierderea Ființei. Tomorrow's bills are not the problem. The dissolution of the physical body is not a problem. Loss of Now is the problem, or rather: the core delusion that turns a mere situation, event, or emotion into a personal problem and into suffering. Loss of Now is loss of Being.

A te elibera de timp înseamnă a te elibera de nevoia psihologică de trecut pentru a avea o identitate şi de viitor pentru a atinge satisfacția. Reprezintă cea mai profundă transformare a conştiinței pe care v-ați putea-o imagina. în cazuri rare schimbarea se produce radical şi dramatic, odată pentru totdeauna. Aceasta se întâmplă de obicei printr-o abandonare totală în mijlocul unei

suferințe intense. Cei mai mulți oameni trebuie să muncească pentru ea. To be free of time is to be free of the psychological need of past for your identity and future for your fulfillment. It represents the most profound transformation of consciousness that you can imagine. In some rare cases, this shift in consciousness happens dramatically and radically, once and for all. When it does, it usually comes about through total surrender in the midst of intense suffering. Most people, however,
have to work at it.

După ce ați trăit de câteva ori această stare atemporală de conştiință, începeți să oscilați între aceste dimensiuni ale timpului şi prezenței. In primul rând, începeți să conştientizați cât de rar atenția dvs. este situată într-adevăr în prezent.
When you have had your first few glimpses of the timeless state of consciousness,
you begin to move back and 'forth between the dimensions of time and presence. First
you become aware of just how rarely your attention is truly in the Now.

Dar a şti că nu sunteți prezent este deja un mare succes: această conştiință este prezență — chiar dacă inițial nu ține decât câteva secunde în timp cronologic înainte de a se pierde din nou. Apoi, din ce în ce mai des, alegeți să vă concentrați asupra prezentului mai degrabă decât asupra trecutului sau a viitorului şi, ori de câte ori realizați că ați pierdut clipa de față, sunteți capabil să vă opriți la ea nu doar câteva secunde, ci perioade mai lungi de timp, din perspectiva timpului cronologic. But to know that you are not present is a great success: that knowing is presence - even if initially it only lasts for a couple of seconds of clock time before it is lost again. Then, with increasing frequency, you choose to have the focus of your consciousness in the
present moment rather than in the past or future, and whenever you realize that you
had lost the Now, you are able to stay- in it not just for a couple of seconds, but for
longer periods as perceived from the external perspective of clock time.

Aşa că înainte de a vă fixa ferm în starea de prezență, adică înainte de a fi pe deplin conştient, veți oscila un timp între conştiință şi neconştientizare, între starea de prezență şi starea de identificare cu mintea. Pierdeți clipa prezentă, dar vă întoarceți la ea de nenumărate ori. în final, prezența devine starea dvs. predominantă. So before you are firmly established in the state of presence, which is to say before you are fully conscious, you shift back and forth for a while between consciousness and unconsciousness, between the state of presence and the state of mind identification. You lose the Now, and you return to it, again and again. Eventually, presence becomes your predominant state.

In cazul majorității oamenilor, prezența fie nu este experimentată niciodată, fie este trăită numai accidental şi pentru scurt timp, în rare ocazii, fără a fi recunoscută ca atare. Cei mai mulți oameni oscilează nu între conştiință şi lipsa ei, ci între diferite niveluri de inconştiență. For most people, presence is experienced either never at all or only accidentally and briefly on rare occasions without being recognized for what it is. Most humans alternate not between consciousness and unconsciousness but only between different levels of unconsciousness.

Starea obişnuită de inconştiență şi inconştiența profundă /Ordinary Unconsciousness and Deep Unconsciousness

La ce vă referiți când vorbiți despre diferite niveluri de inconştiență? What do you mean by different levels of unconsciousness?
După cum ştiți probabil, în timpul somnului oscilați între faza somnului fără vise şi cea a somnului cu vise. As you probably know, in sleep you constantly move between the phases of dreamless sleep and the dream state
In mod similar, în starea de veghe, majoritatea oamenilor nu fac altceva decât să oscileze între nivelul obişnuit al inconştienței şi o inconştiență profundă. Când vorbesc despre starea obişnuită de inconştiență, mă refer la identificarea cu gândurile şi cu emoțiile personale, cu reacțiile, cu dorințele şi cu aversiunile dvs. Este starea normală a majorității oamenilor.

Similarly, in wakefulness most people only shift between ordinary unconsciousness and deep unconsciousness. What I call ordinary unconsciousness means being identified with your thought processes and emotions, your reactions, desires, and aversions. It is most people's normal state.

In această stare, sunteți condus de mintea dominată de sinele fals şi nu sunteți conştient de Ființă. Nu este o stare de durere sau de nefericire acută, ci una în care există un nivel redus, aproape continuu, de disconfort, neplăcere, plictiseală sau nervozitate — un fel de stare de fundal.
In that state, you are run by the egoic mind, and you are unaware of Being. It is a state not of acute pain or unhappiness but of an almost continuous low level of unease, discontent, boredom, or nervousness - a kind of background static.

Poate că nu vă dați seama de acest lucru pentru că face parte atât de mult din viața „normală", tot aşa cum nu conştientizați niciun zgomot de fond continuu, de intensitate joasă, ca, de exemplu, bâzâitul unui aparat de aer condiționat, până când acesta încetează.
You may not realize this because it is so much a part of "normal" living, just as you are not aware of a continuous low background noise, such as the hum of an air conditioner, until it stops.

Când încetează brusc, apare o senzație de uşurare. Mulți oameni folosesc alcoolul, drogurile, sexul, mâncarea, munca, televizorul sau chiar cumpărăturile ca anestezice, în încercarea inconştientă de a îndepărta această neplăcere de fond. When it suddenly does stop, there is a sense of relief. Many people use alcohol, drugs, sex, food, work, television, or even shopping as anesthetics in an unconscious attempt to remove the basic unease.
Când se întâmplă astfel, o activitate care ar fi putut să fie foarte plăcută, dacă s-ar fi desfăşurat cu moderație, se poate transforma într-o dependență, şi tot ceea ce poate aduce ea în asemenea , condiții este o eliberare foarte scurtă.
When this happens, an activity that might be very enjoyable if used in moderation becomes imbued with a compulsive or addictive quality, and all that is ever achieved through it is extremely short-lived symptom relief.

Disconfortul stării de inconştiență obişnuită se transformă în durerea inconştienței profunde — o stare mai acută şi mai evidentă de suferință şi de nefericire — atunci când lucrurile „nu merg cum trebuie", când sinele fals este amenințat sau când există o provocare, o amenințare, o pierdere, reală sau imaginară, majoră în situația dvs. de viață, sau un conflict într-o relație.
The unease of ordinary unconsciousness turns into the pain of deep unconsciousness - a state of more acute and more obvious suffering or unhappiness - when things "go wrong," when the ego is threatened or there is a major challenge, threat, or loss, real or imagined, in your life situation or conflict in a relationship
Este o versiune intensificată de inconştiență obişnuită, diferită de prima nu prin natura, ci prin intensitatea ei. It is an intensified version of ordinary unconsciousness, different from it not in kind but in degree.

In inconştiența obişnuită, rezistența habituală sau negarea a ceea ce există creează acea neplăcere şi acea nemulțumire pe care majoritatea oamenilor le acceptă ca viață obişnuită.
In ordinary unconsciousness, habitual resistance to or denial of what is creates the unease and discontent that most people accept as normal living.
Când această rezistență este intensificată de o provocare la adresa sinelui fals, apare un negativism intens, ca furia, frica profundă, agresiunea, depresia etc. When this resistance becomes intensified through some challenge or threat to the ego, it brings up intense negativity such as anger, acute fear, aggression, depression, and so on.
Inconştiența profundă înseamnă adesea activarea corpului-durere şi identificarea cu el. Deep unconsciousness often means that the pain-body has been triggered and that you have become identified with it.

Violența fizică ar fi imposibilă fără inconştiența profundă. Ea poate să apară foarte uşor în acele momente şi locuri în care o mulțime de oameni sau chiar o națiune întreagă generează un câmp colectiv de energie negativă.

Physical violence would be impossible without deep unconsciousness. It can also occur easily whenever and wherever a crowd of people or even an entire nation generates a negative collective energy field.

Cel mai bun indicator al nivelului dvs. de conştiinţă este modul în care procedaţi atunci când în calea vieţii dvs. se ivesc obstacole. The best indicator of your level of consciousness is how you deal with life's challenges when they come.
In conformitate cu obstacolele, o persoană deja inconştientă tinde să devină şi mai inconştientă, iar una conştientă tinde să devină şi mai profund conştientă. Through those challenges, an already unconscious person tends to become more deeply unconscions, and a conscious person more intensely conscious.
Puteţi folosi un obstacol pentru a vă trezi sau îi puteţi permite să vă tragă într-un somn şi mai profund. Visul inconştienţei obişnuite se transformă atunci într-un coşmar. You can use a challenge to awaken you, or you can allow it to pull you into even deeper sleep. The dream of ordinary unconsciousness then turns into a nightmare.

Dacă nu puteţi fi prezent nici măcar în circumstanţe obişnuite, ca de exemplu atunci când vă aflaţi singur într-o cameră, când vă plimbaţi prin pădure sau ascultaţi pe cineva, atunci cu siguranţă nu veţi putea să rămâneţi conştient când un lucru „merge prost" sau când vă confruntaţi cu persoane sau situaţii dificile, cu pierderea sau cu ameninţarea pierderii. If you cannot be present even in normal circumstances, such as when you are sitting alone in a room, walking in the woods, or listening to someone, then you certainly won't be able to stay conscious when something "goes wrong" or you are faced with difficult people or situations, with loss or the threat of loss.

Veţi fi copleşit de o reacţie, care în final este întotdeauna o formă de frică, şi veţi fi tras înapoi într-o inconştienţă adânca. Aceste greutăţi reprezintă testele. You will be taken over by a reaction, which ultimately is always some form of fear, and pulled into deep unconsciousness. Those challenges are your tests.
Numai felul în care le faceţi faţă vă va arăta, dvs. şi celorlalţi, cât de departe aţi ajuns în ceea ce priveşte starea dvs. de conştiinţă, şi nu cât de mult puteţi sta cu ochii închişi sau ce viziuni aveţi. Only the way in which you deal with them will show you and others where you are at as far as your state of consciousness is concerned, not how long you can sit with your eyes closed or what visions you see.

Aşa că este esenţial să aduceţi mai multă conştiinţă în viaţa dvs. în situaţiile obişnuite, când totul decurge relativ de la sine. In acest fel, puterea prezenţei dvs. va creşte. So it is essential to bring more consciousness into your life in ordinary situations when everything is going relatively smoothly. In this way, you grow in presence power.
Ea generează un câmp energetic cu o frecvenţă de vibraţie foarte înaltă tn interiorul şi în jurul dvs. în acest câmp nu poate pătrunde şi nu poate supravieţui nici măcar puţină inconştienţă, negativism, disonanţă sau violenţă, aşa cum întunericul nu poate supravieţui în prezenţa luminii. It generates an energy field in you and around you of a high vibrational frequency. No unconsciousness, no negativity, no discord or violence can enter that field and survive, just as darkness cannot survive in the presence of light.

Când învăţaţi să fiţi martorul propriilor gânduri şi emoţii, un aspect esenţial al stării de prezenţă, veţi fi surprins poate când veţi conştientiza pentru prima oară caracterul „static" al stării obişnuite de inconştienţă şi vă veţi da seama cât de rar aţi avut o stare de confort interior, dacă l-aţi simţit vreodată. When you learn to be the witness of your thoughts and emotions, which is an essential part of being present, you may be surprised when you first become aware of the background "static" of ordinary unconsciousness and realize how rarely, if ever, you are truly at ease within yourself.
La nivelul gândirii, veţi descoperi o mare rezistenţă sub forma criticilor, a nemulţumirilor şi a proiecţiilor mentale, care vă îndepărtează de clipa prezentă. La nivel emoţional, va exista un curent subteran de disconfort, tensiune, plictiseală sau nervozitate. Ambele sunt aspecte ale modului obişnuit de rezistenţă a minţii.

On the level of your thinking, you will find a great deal of resistance in the form of judgment, discontent, and mental projection away from the Now. On the emotional level, there will be an undercurrent of unease, tension, boredom, or nervousness. Both are aspects of the mind in its habitual resistance mode.

Ce caută ei? /What Are They Seeking?

Cari Jung ne relatează, într-una dintre cărțile sale, o conversație purtată cu un şef de trib indian din America de Nord, care i-a spus că, din perspectiva sa, cei mai mulți oameni albi au expresii încordate, că ochii lor au o privire fixă şi că atitudinea lor emană cruzime sau violență. El a spus: „Ei par să caute mereu ceva. Ce anume caută? Albii vor întotdeauna ceva. Sunt mereu neliniştiți şi agitați. Noi nu ştim ce vor. Credem că sunt nebuni. Carl Jung tells in one of his books of a conversation he had with a Native American chief who pointed out to him that in his perception most white people have tense faces, staring eyes, and a cruel demeanor. He said: "They are always seeking something. What are they seeking? The whites always want something. They are always uneasy and restless. We don't know what they want. We think they are mad."

Curentul subtil de disconfort constant a apărut, desigur, cu mult timp înaintea civilizației industriale a Vestului; dar în civilizația vestică, care acum acoperă aproape tot globul pământesc, inclusiv cea mai mare parte a Estului, el se manifestă sub o formă şi cu o intensitate fără precedent. Era deja prezent pe vremea lui Iisus şi de asemenea cu 600 de ani înainte, pe vremea lui Buddha, şi cu siguranță a existat cu mult timp înaintea sa. „De ce sunteți mereu înfricoşați?", i-a întrebat Iisus pe discipolii săi. „Gândurile anxioase pot adăuga măcar o singură zi la viața voastră?" Iar Buddha ne-a învățat că la baza suferinței se află starea de dorință sau de poftă mistuitoare.
The undercurrent of constant unease started long before the rise of Western industrial civilization, of course, but in Western civilization, which now covers almost the entire globe, including most of the East, it manifests in an unprecedentedly acute form. It was already there at the time of Jesus, and it was there 600 years before that at the time of Buddha, and long before that. Why are you always anxious? Jesus asked his disciples. "Can anxious thought add a single day to your life?" And the Buddha taught that the root of suffering is to be found in our constant wanting and craving.

Rezistența față de clipa prezentă ca disfuncție colectivă este intrinsec legată de pierderea conştiinței Ființei şi stă la baza civilizației noastre industriale dezumanizate. Freud a recunoscut şi el existența acestui curent subtil de disconfort şi a scris despre aceasta în cartea sa Disconfort în cultură, dar nu a recunoscut adevărata rădăcină a disconfortului şi nu a realizat că eliberarea de ea este posibilă. Această disfuncție colectivă a creat o civilizație foarte nefericită şi extrem de violentă, care a devenit o amenințare nu numai pentru ea însăşi, ci şi pentru viața de pe această planetă. Resistance to the Now as a collective dysfunction is intrinsically connected to loss of awareness of Being and forms the basis of our dehumanized industrial civilization. Freud, by the way, also recognized the existence of this undercurrent of unease and wrote about it in his book Civilization and Its Discontents, but he did not recognize the true root of the unease and failed to realize that freedom from it is possible. This collective dysfunction has created a very unhappy and extraordinarily violent civilization that has become a threat not only to itself but also to all life on the planet.

Dizolvarea stării de inconştiență obişnuită/ Dissolving Ordinary Unconsciousness

Deci, cum ne putem elibera de această boală? /So how can we be free of this affliction?

Conştientizând-o. Observați modurile multiple în care disconfortul, nemulțumirea şi tensiunea apar în sinea dvs. în urma criticilor inutile, a rezistenței față de ceea ce este şi a negării acestuia.
Make it conscious. Observe the many ways in which unease, discontent, and tension arise within you through unnecessary judgment, resistance to what is, and denial of the Now.

Orice conținut inconştient se dizolvă atunci când asupra sa se revarsă lumina conştiinței. Anything unconscious dissolves when you shine the light of consciousness on it.
După ce ați aflat cum să dizolvați starea de inconştiență obişnuită, lumina prezenței dvs. va străluci foarte tare şi va fi mult mai uşor să faceți față inconştienței profunde, ori de câte ori veți simți atracția sa gravitațională. Once you know how to dissolve ordinary unconsciousness, the light of your presence will shine brightly, and it will be much easier to deal with deep unconsciousness whenever you feel its gravitational pull.
Totuşi, inconştiența obişnuită poate fi dificil de detectat inițial, din cauza aspectului de normalita-te pe care l-a căpătat.. However, ordinary unconsciousness may not be easy to detect initially because it is so normal.

Obişnuiți-vă să vă urmăriți starea mental-emoțională prin autoobservare. „Sunt relaxat în acest moment?", aceasta este o întrebare bună pe care să v-o puneți frecvent. Make it a habit to monitor your mental-emotional state through self-observation. `Am I at ease at this moment?" is a good question to ask yourself frequently.
Sau vă puteți întreba: „Ce se întâmplă în interiorul meu în acest moment?" Fiți cel puțin la fel de interesat de ceea ce se întâmplă în interiorul dvs. pe cât sunteți de ceea ce se întâmplă în afară. Dacă sesizați corect ce se întâmplă în interior, situația se va aranja de la sine în exterior. Realitatea cea mai importantă este cea interioară, cea exterioară având o importanță secundară. Or you can ask: "What's going on inside me at this moment?" Be at least as interested in what goes on inside you as what happens outside. If you get the inside right, the outside will fall into place. Primary reality is within, secondary reality without.
Dar nu răspundeți imediat la aceste întrebări. îndreptați-vă atenția spre interior. Aruncați o privire. Ce fel de gânduri produce mintea dvs.? Ce simțiți? But don't answer these questions immediately. Direct your attention inward. Have a look inside yourself. What kind of thoughts is your mind producing? What do you feel?

Indreptați-vă atenția spre corpul dvs. Există vreo tensiune? Direct your attention into the body. Is there any tension?
Când ați descoperit că există un nivel scăzut de disconfort, un fundal static, încercați să aflați ce anume evitați, negați sau cărui lucru îi opuneți rezistență — prin negarea clipei prezente. Once you detect that there is a low level of unease, the background static, see in what way you are avoiding, resisting, or denying life - by denying the Now.
Există multe feluri în care oamenii manifestă o rezistență inconştientă față de momentul prezent. Am să vă dau câteva exemple. Exersând, puterea dvs. de a vă autoobserva, de a vă urmări starea interioară se va dezvolta.
There are many ways in which people unconsciously resist the present moment. 1 will give you a few examples. With practice, your power of self-observation, of monitoring your inner state, will become sharpened.

Eliberarea de nefericire/Freedom From Unhappiness

Urâți activitatea pe care o desfăşurați? Poate fi vorba de locul de muncă sau poate că ați acceptat să întreprindeți o anumită activitate şi o faceți, dar o parte din dvs. urăşte situația şi i se opune. Aveți unele resentimente față de o persoană apropiată, pe care însă nu le-ați exprimat?
Do you resent doing what you are doing? It may be your job, or you may have agreed to do something and are doing it, but part of you resents and resists it. Are you carrying unspoken resentment toward a person close to you?

Realizați că energia pe care o degajați în această stare produce efecte atât de dăunătoare, încât vă contaminați atât pe dvs., cât şi pe cei din jur? Do you realize that the energy you thus emanate is so harmful in its effects that you are in fact contaminating yourself as well as those around you?
Priviți cu atenție în interior. Există aici o urmă cât de mică de resentiment sau de împotrivire? Dacă da, observați acest sentiment atât la nivel mental, cât şi la nivel emoțional. Ce gânduri generează mintea dvs. în jurul acestei situații? Have a good look inside. Is there even the slightest trace of resentment, unwillingness? If there is, observe it on both the mental and the emotional levels. What thoughts is your mind creating around this situation?

Examinați apoi emoția, care este reacția corpului dvs. față de aceste gânduri. Simțiți emoția. Este plăcută sau neplăcută? Este o energie pe care ați ales să o aveți în interior? Aveți de ales?
Then look at the emotion, which is the body's reaction to those thoughts. Feel the emotion. Does it feel pleasant or unpleasant? Is it an energy that you would actually choose to have inside you? Do you have a choice?

Poate că o persoană profită de dvs., poate că activitatea în care v-ați angajat este plictisitoare, poate că un apropiat al dvs. nu este sincer, este enervant sau inconştient, dar toate aceste aspecte sunt irelevante. Are prea puțină importanță dacă emoțiile şi gândurile dvs. legate de această situație sunt justificate sau nu. Maybe you are being taken advantage of, maybe the activity you are engaged in is tedious, maybe someone close to you is dishonest, irritating, or unconscious, but all this is irrelevant. Whether your thoughts and emotions about this situation are justified or not makes no difference.
Cert este că vă opuneți unei situații existente. Transformați momentul prezent într-un duşman. Vă generați nefericirea, un conflict între interior şi exterior. The fact is that you are resisting what is. You are making the present moment into an enemy. You are creating unhappiness, conflict between the inner and the outer.
Nefericirea poluează nu numai Ființa dvs. interioară şi pe cei din jur, dar şi psihicul uman colectiv, din care dvs. sunteți o parte inseparabilă. Poluarea planetei este numai o reflectare externă a poluării psihice interioare: a milioane de indivizi inconştienți, care nu-şi asumă responsabilitatea pentru spațiul lor interior.
Your unhappiness is polluting not only your own inner being and those around you but also the collective human psyche of which you are an inseparable part. The pollution of the planet is only an outward reflection of an inner psychic pollution: millions of unconscious individuals not taking responsibility for their inner space.

Fie încetați activitatea, vorbiți cu persoana în cauză şi vă exprimați în totalitate sentimentele, fie renunțați la negativis- mul pe care mintea dvs. S-a creat în jurul situației, pentru că acesta nu serveşte niciunui scop, cu excepția faptului că întăreşte un fals sentiment de identitate.
Either stop doing what you are doing, speak to the person concerned and express fully what you feel, or drop the negativity that your mind has created around the situation and that serves no purpose whatsoever except to strengthen a false sense of self.
Recunoaşterea inutilității lui este importantă. Negativismul nu este niciodată modul optim de a rezolva o situație. De fapt, în cele mai multe cazuri, vă face prizonierul ei, blocând orice schimbare reală. Recognizing its futility is important. Negativity is never the optimum way of dealing with any situation. In fact, in most cases it keeps you stuck in it, blocking real change.

Un lucru în realizarea căruia este investită o energie negativă se va contamina de aceasta şi, în timp, va da naştere la şi mai multă durere, la şi mai multă nefericire. Anything that is done with negative energy will become contaminated by it and in time give rise to more pain, more unhappiness.
Mai mult, orice stare interioară negativă este contagioasă: nefericirea se răspândeşte mai repede decât o boală. Furthermore, any negative inner state is contagious: Unhappiness spreads more easily than a physical disease.

In virtutea legii rezonanței, ea declanşează şi alimentează negativismul latent la alte persoane, cu excepția celor imune — adică profund conştiente.
Through the law of resonance, it triggers and feeds latent negativity in others, unless they are immune - that is, highly conscious.

Dvs. poluați lumea sau contribuiți la curățarea mizeriei? Are you polluting the world or cleaning up the mess?
Sunteți responsabil pentru propriul spațiu interior; nimeni altcineva decât dvs. nu este răspunzător, aşa cum sunteți responsabil şi pentru starea planetei. You are responsible for your inner space; nobody else is, just as you are responsible for the planet.

Cum este în interior, aşa este şi în afară. Dacă oamenii se curăță de poluarea interioară, atunci vor înceta să mai polueze exteriorul.
As within, so without: If humans clear inner pollution, then they will also cease to create outer pollution.

Cum putem renunța la negativism? / How can we drop negativity?
Ce ne recomandați ? As you suggest?

Abandonându-l pur şi simplu. Cum renunțați la o bucată de cărbune fierbinte, pe care o țineți în mână? Cum renunțați la un bagaj greu şi inutil, pe care îl purtați cu dvs.? Recunoscând că nu doriți să mai trăiți durerea sau să mai duceți povara şi abandonând-o. By dropping it. How do you drop a piece of hot coal that you are holding in your hand? How do you drop some heavy and useless baggage that you are carrying? By recognizing that you don't want to suffer the pain or carry the burden anymore and then letting go of it.

Starea de inconştiență profundă, ca şi corpul-durere sau o altă durere profundă, cum ar fi pierderea unei ființe iubite, necesită o transformare intermediată de combinarea acceptării cu lumina prezenței — atenția dvs. susținută. Pe de altă parte, multe tipare de comportament ale inconştienței obişnuite pot fi pur şi simplu abandonate după ce ați stabilit că nu le mai doriți şi după ce v-ați dat seama că puteți alege, că nu sunteți numai un conglomerat de reflexe condiționate. Din toate cele de mai sus rezultă că puteți avea acces la puterea clipei prezente. Fără ea, nu aveți nici o posibilitate de alegere. Deep unconsciousness, such as the pain-body, or other deep pain, such as the loss of a loved one, usually needs to be transmuted through acceptance combined with the light of your presence - your sustained attention. Many patterns in ordinary unconsciousness, on the other hand, can simply be dropped once you know that you don't want them and don't need them anymore, once you realize that you have a choice, that you are not just a bundle of conditioned reflexes. All this implies that you are able to access the power of Now. Without it, you have no choice.

Spunând că anumite emoții sunt negative, nu se creează o polaritate mentală între bine şi rău, după cum ați explicat dvs. mai devreme? If you call some emotions negative, aren't you creating a mental polarity of good and bad, as you explained earlier?

Nu. Polaritatea a fost creată într-un stadiu timpuriu, când mintea dvs. considera că momentul prezent este rău; această judecată a dus apoi la o emoție negativă. No. The polarity was created at an earlier stage when your mind judged the present moment as bad; this judgment then created the negative emotion.

Dar spunând că anumite emoții sunt negative, nu spuneți de fapt că ele nu ar trebui să existe, că nu este permis să avem aceste emoții? După părerea mea, ar trebui să ne acordăm permisiunea de a simți toate sentimentele care apar, în loc să le judecăm ca rele sau să spunem că nu ar trebui să le avem. Este în regulă să ai resentimente; este în regulă să fii furios, enervat, capricios sau oricum altfel — dacă nu, ajungem să ne reprimăm sentimentele, ajungem la conflict interior sau la negare. Totul are voie să existe ca atare. But if you call some emotions negative, aren't you really saying that they shouldn't be there, that it's not okay to have those emotions? My understanding is that we should give ourselves permission to have whatever feelings come up, rather than judge them as bad or say that we shouldn't have them. It's okay to feel resentful; it's okay to be angry, irritated, moody, or whatever - otherwise, we get into repression, inner conflict, or denial. Everything is okay as it is.

Desigur. Când a apărut un tipar mental, o emoție sau o reacție, acceptați-o. Nu ați fost suficient de conştient pentru a putea face o alegere în acest caz. Aceasta nu este o judecată, este un fapt. Dacă ați fi putut alege sau ați fi realizat că aveți posibilitatea de a alege, ați fi ales suferința sau bucuria, relaxarea sau disconfortul, pacea sau conflictul? Ați alege un gând sau un sentiment care să vă izoleze de starea dvs. naturală de bine, de bucuria interioară de a trăi? Eu numesc orice

sentiment de acest fel sentiment negativ, adică pur şi simplu rău. Nu în sensul că „nu ar fi trebuit să faceți asta", ci pur şi simplu rău, ca o durere de stomac. Of course. Once a mind pattern, an emotion or a reaction is there, accept it. You were not conscious enough to have a choice in the matter. That's not a judgment, just a fact. If you had a choice, or realized that you do have a choice, would you choose suffering or joy, ease or unease, peace or conflict? Would you choose a thought or feeling that cuts you off from your natural state of well-being, the joy of life within? Any such feeling 1 call negative, which simply means bad. Not in the sense that "You shouldn't have done that" but just plain factual bad, like feeling sick in the stomach.

Cum a fost posibil ca oamenii să omoare 100 de milioane dintre semenii lor numai în secolul XX? Oamenii şi-au făcut atât de mult rău unul altuia, încât răul depăşeşte orice imaginație! Şi asta fără să ținem cont de violența mentală, emoțională şi fizică, de tortura, durerea, cruzimea pe care continuă să şi le aplice zilnic unii altora, precum şi altor ființe sensibile. How is it possible that humans killed in excess of 100 million fellow humans in the twentieth century alone? Humans inflicting pain of such magnitude on one another is beyond anything you can imagine. And that's not taking into account the mental, emotional and physical violence, the torture, pain, and cruelty they continue to inflict on each other as well as on other sentient beings on a daily basis.
Oare acționează în acest fel pentru că sunt în contact cu starea lor naturală, cu bucuria interioară de a trăi? Sigur că nu. Numai cei atinşi de o stare profund negativă, care se simt foarte rău ar crea o asemenea realitate, care să reflecte felul în care se simt. Incredibil, dar adevărat. Oamenii sunt o specie periculos de nebună şi extrem de nesănătoasă. Aceasta nu este o judecată. Este un fapt. Şi tot fapt este că sănătatea mentală se află tot acolo, în spatele nebuniei. Vindecarea şi eliberarea sunt posibile chiar acum.
Do they act in this way because they are in touch with their natural state, the joy of life within? Of course not. Only people who are in a deeply negative state, who feel very bad indeed, would create such a reality as a reflection of how they feel. Now they are engaged in destroying nature and the planet that sustains them. Unbelievable but true. Humans are a dangerously insane and very sick species. That's not a judgment. Ifs a fact. It is also a fact that the sanity is there underneath the madness. Healing and redemption are available right now.

Revenind la ceea ce ați spus — este categoric adevărat că, atunci când vă acceptați resentimentele, irascibilitatea, furia ş.a.m.d., nu mai sunteți forțați să le investiți orbeşte şi este mai puțin probabil să le proiectați asupra altora. Dar m-aş mira să nu vă înşelați şi pe dvs. înşivă. După ce ați practicat acceptarea pentru un timp, vine un moment când trebuie să [treceți la stadiul următor, în care să nu mai creați aceste emoții negative. Altfel, „acceptarea" dvs. devine doar o simplă etichetă mentală, ce-i permite sinelui fals să continue să se lase în voia suferinței şi astfel să întărească sentimentul de separare față de ceilalți oameni, de mediul dvs. înconjurător, de locul şi timpul în care vă aflați. După cum ştiți, separarea stă la baza sentimentului de identitate al sinelui fals.
Coming back specifically to what you said - it is certainly true that, when you accept your resentment, moodiness, anger, and so on, you are no longer forced to act them out blindly, and you are less likely to project them onto others. But I wonder if you are not deceiving yourself. When you have been practicing acceptance for a while, as you have, there comes a point when you need to go on to the next stage, where those negative emotions are not created anymore. If you don't, your "acceptance" just becomes a mental label that allows your ego to continue to indulge in unhappiness and so strengthen its sense of separation from other people, your surroundings, your here and now. As you know, separation is the basis for the ego's sense of identity.
Adevărata acceptare ar transforma aceste sentimente instantaneu. Dar dacă ați şti foarte bine că totul este „în regulă", atunci ați mai avea oare aceste sentimente negative? Fără evaluări, fără rezistențe față de ceea ce există, ele nu ar apărea. în mintea dvs. există ideea că „Totul este în regulă", dar în adâncul sufletului nu credeți cu adevărat acest lucru şi, astfel, vechile tipare mental-emoționale de rezistență sunt încă active. Ele sunt cele care vă fac să vă simțiți rău.

True acceptance would transmute those feelings at once. And if you really knew deeply that everything is "okay," as you put it, and which of course is true, then

would you have those negative feelings in the first place? Without judgment, without resistance to what is, they would not arise. You have an idea in your mind that "everything is okay," but deep down you don't really believe it, and so the old mental-emotional patterns of resistance are still in place. That's what makes you feel bad.

Şi acest lucru este în regulă. That's okay, too.

Vă apărați dreptul de a fi inconştient, dreptul de a suferi? Nu vă faceți griji: nimeni nu vă va lua acest drept. După ce vă dați seama că un anumit aliment vă face să vă simțiți rău, mai continuați să-l ingerați şi să afirmați că este în regulă să te simți rău? .....
Are you defending your right to be unconscious, your right to suffer? Don't worry: nobody is going to take that away from you. Once you realize that a certain kind of food makes you sick, would you carry on eating that food and keep asserting that it is okay to be sick?
Oriunde v-ați afla, fiți complet prezent
Wherever You Are, Be There Totally

Ați putea să ne mai dați câteva exemple despre starea de inconştiență obişnuită?
Can you give some more examples of ordinary unconsciousness?
Incercați să vă surprindeți lamentându-vă în gând sau cu voce tare în legătură cu o situație în care vă aflați, de ceea ce fac sau spun alți oameni, de mediul înconjurător, de situația dvs. de viață, chiar şi de vreme. A te plânge de o situație implică întotdeauna neacceptarea stării existente. Acest comportament are invariabil o încărcătură negativă inconştientă. Când vă plângeți, vă transformați într-o victimă. Când vă exprimați cu voce tare nemulțumirea, deținеți controlul. Deci, schimbați situația printr-o acțiune sau exprimându-vă nemulțumirea, dacă este necesar şi posibil; ieşiți din situație sau acceptați-o. Orice alt comportament aparține anormalității.
See if you can catch yourself complaining, in either speech or thought, about a situation you find yourself in, what other people do or say, your surroundings, your life situation, even the weather. To complain is always non-acceptance of what is. It invariably carries an unconscious negative charge. When you complain, you make yourself into a victim. When you speak out, you are in your power. So change the situation by taking action or by speaking out if necessary or possible; leave the situation or accept it. All else is madness.

Starea obişnuită de inconştiență este întotdeauna legată într-un fel de negarea clipei de Acum. Acum implică, desigur, şi un „aici". Vă opuneți faptului de a vă afla „aici şi acum"? Unii oameni ar prefera, de exemplu, să se afle în altă parte. ‚Aici" nu este niciodată suficient de bun pentru ei. Autoobservându-vă, descoperiți dacă nu este şi cazul dvs. Ordinary unconsciousness is always linked in some way with denial of the Now. The Now, of course, also implies the here. Are you resisting your here and now? Some people would always rather be somewhere else. Their "here" is never good enough. Through selfobservation, find out if that is the case in your life.

Oriunde v-ați afla, fiți complet prezent/Wherever you are, be there totally.
Dacă descoperiți că pentru dvs. este intolerabil să vă aflați „aici şi acum" şi că acest fapt vă face nefericit, aveți trei posibilități: să ieşiți din situație, să o schimbați sau să o acceptați complet. Dacă doriți să vă asumați responsabilitatea pentru viața dvs., trebuie să alegeți una dintre aceste trei posibilități şi trebuie să faceți acest lucru chiar acum. Iar apoi să acceptați consecințele. Fără scuze. Fără negativism. Fără poluare psihică. Păstrați-vă curat spațiul interior.
Wherever you are, be there totally. If you find your here and now intolerable and it makes you unhappy, you have three options: remove yourself from the situation, change it, or accept it totally. If you want to take responsibility for your life, you must choose one of those three options, and you must choose now. Then accept the consequences. No excuses. No negativity. No psychic pollution. Keep your inner space clear.

In cazul în care treceți la acțiune — schimbând situația sau ieşind din ea — mai întâi renunțați la negativism, dacă este posibil. Acțiunile care vin din observarea a ceea ce este necesar sunt mai eficiente decât cele care vin dintr-o atitudine negativistă. If you take any action - leaving or

changing your situation - drop the negativity first, if at all possible. Action arising out of insight into what is required is more effective than action arising out of negativity.
Orice acțiune este mai bună decât lipsa acțiunii, mai ales dacă ați fost blocat într-o situație nefericită mult timp. Dacă este vorba de o greşeală, cel puțin învățați ceva, astfel încât cazul respectiv să nu mai fie o greşeală. Dacă rămâneți blocat, nu învățați nimic. Frica vă împiedică să treceți la fapte? Recunoaşteți frica, observați-o, îndreptându-vă atenția asupra ei, fiți complet prezent. Aceasta va distruge legătura dintre frică şi gândirea dvs. Nu tăsați frica să vă inunde mintea. Folosiți puterea momentului prezent. Frica nu o poate învinge.
Any action is often better than no action, especially if you have been stuck in an unhappy situation for a long time. If it is a mistake, at least you learn something, in which case it's no longer a mistake. If you remain stuck, you learn nothing. Is fear preventing you from taking action? Acknowledge the fear, watch it, take your attention into it, be fully present with it. Doing so cuts the link between the fear and your thinking. Don't let the fear rise up into your mind. Use the power of the Now. Fear cannot prevail against it.

Dacă într-adevăr nu există niciun lucru pe care l-ați putea face pentru a schimba starea de lucruri aici şi acum şi dacă nu puteți ieşi din situație, atunci acceptați în totalitate să vă aflați aici şi acum, renunțând la orice rezistență interioară. Sinele fals şi nefericit, care iubeşte sentimentul de suferință, de ură, care adoră să-şi plângă de milă nu va mai putea supraviețui în acest caz. Această atitudine se numeşte abandonare. Abandonarea nu înseamnă slăbiciune. Ea implică o mare putere. Numai o persoană care s-a abandonat pe sine are acces la puterea spirituală. Abandonându-vă, obțineți o eliberare interioară în raport cu situația. Atunci s-ar putea să constatați că situația se schimbă fără să mai fie nevoie să faceți vreun efort. Oricum, sunteți liber.
If there is truly nothing that you can do to change your here and now, and you can't remove yourself from the situation, then accept your here and now totally by dropping all inner resistance. The false, unhappy self that loves feeling miserable, resentful, or sorry for itself can then no longer survive. This is called surrender. Surrender is not weakness. There is great strength in it. Only a surrendered person has spiritual power. Through surrender, you will be free internally of the situation. You may then find that the situation changes without any effort on your part. In any case, you are free.

Sau există un lucru pe care „ar trebui" să-l faceți, dar pe care nu-l faceți? Ridicați-vă şi faceți acest lucru chiar acum. Ca alternativă, puteți să vă acceptați pe deplin inactivitatea, lenea sau pasivitatea din acest moment, dacă aceasta este alegerea dvs. Trăiți complet acest sentiment. Savurați-l. Fiți cât puteți de leneş sau de inactiv. Dacă trăiți conştient şi complet sentimentul, veți scăpa curând de el. Sau poate nu. Oricum, nu mai există niciun conflict interior, rezistență sau negativism. Or is there something that you "should" be doing but are not doing it? Get up and do it now. Alternatively, completely accept your inactivity, laziness, or passivity at this moment, if that is your choice. Go into it fully. Enjoy it. Be as lazy or inactive as you can. If you go into it fully and consciously, you will soon come out of it. Or maybe you won't. Either way, there is no inner conflict, no resistance, no negativity.

Sunteți stresat? Sunteți atât de ocupat să ajungeți în viitor, încât prezentul este redus la un simplu mijloc de a ajunge acolo? Stresul este provocat de faptul că vă aflați „aici", dar doriți să fiți „acolo" sau de faptul că vă aflați în prezent, dar căutați să trăiți în viitor. Este o scindare care vă consumă interior foarte mult. A crea şi a trăi cu această sciziune interioară este o nebunie. Faptul că oricine altcineva face la fel nu înseamnă că este un lucru mai puțin nebunesc. Dacă trebuie, vă puteți mişca mai repede, puteți lucra mai repede sau chiar alerga, dar fără să vă proiectați în viitor şi fără să respingeți prezentul. Când vă mişcați, munciți, alergați — implicați-vă total în activitate. Bucurați-vă de fluxul de energie care circulă prin corp, de nivelul înalt de energie al acestui moment. Acum nu mai sunteți stresat, nu vă mai rupeți în două. Nu faceți decât să vă mişcați, să alergați, să munciți — şi să vă bucurați de acest lucru.
Are you stressed? Are you so busy getting to the future that the present is reduced to a means of getting there? Stress is caused by being "here" but wanting to be "there," or being in the present but wanting to be in the future. It's a split that tears you apart

inside. To create and live with such an inner split is insane. The fact that everyone else is doing it doesn't make it any less insane. If you have to, you can move fast, work fast, or even run, without projecting yourself into the future and without resisting the present. As you move, work, run - do it totally. Enjoy the flow of energy, the high energy of that moment. Now you are no longer stressed, no longer splitting yourself in two. Just moving, running, working - and enjoying it.

Sau puteți renunța la tot, așezându-vă pe o bancă în parc. Dar când faceți acest lucru, observați-vă mintea. Ar putea să spună: „Ar trebui să munceşti. Pierzi timpul". Observați-vă mintea. Zâmbiți la atacurile ei.
Or you can drop the whole thing and sit on a park bench. But when you do, watch your mind. It may say: "You should be working. You are wasting time." Observe the mind. Smile at it.

Ocupă trecutul mare parte din atenția dumneavoastră? Vorbiți şi vă gândiți deseori la el, fie pozitiv, fie negativ? Vă gândiți la lucrurile importante pe care le-ați realizat, la aventurile, la experiențele dvs. sau la rolul de victimă şi la lucrurile oribile care vi s-au întâmplat sau poate pe care le-ați făcut dvs. altei persoane?
Does the past take up a great deal of your attention? Do you frequently talk and think about it, either positively or negatively? The great things that you have achieved, your adventures or experiences, or your victim story and the dreadful things that were done to you, or maybe what you did to someone else?

Gândurile vă trezesc un sentiment de culpabilitate, de mândrie, resentimentele, furia, regretul sau autocompătimirea? în acest caz nu numai că întrețineți un fals sentiment de identitate, dar ajutați şi la accelerarea procesului de îmbătrânire a corpului, creând o acumulare de trecut în psihicul dvs. Are your thought processes creating guilt, pride, resentment, anger, regret, or self-pity? Then you are not only reinforcing a false sense of self but also helping to accelerate your body's aging process by creating an accumulation of past in your psyche.

Verificați pe cont propriu acest lucru la persoanele care au o tendință puternică de a rămâne agățate de trecut. Lăsați trecutul să moară în fiecare moment. Nu aveți nevoie de el. Faceți referire la el numai atunci când este relevant pentru prezent. Simțiți puterea acestui moment şi plenitudinea Ființei. Faceți-vă simțită prezența. Verify this for yourself by observing those around you who have a strong tendency to hold on to the past. Die to the past every moment. You don' t need it. Only refer to it when it is absolutely relevant to the present. Feel the power of this moment and the fullness of Being. Feel your presence.

S

Sunteți îngrijorat? Aveți multe gânduri care încep prin „Cum ar fi fost dacă...?" înseamnă că v-ați identificat cu mintea, care se proiectează într-o situație imaginară din viitor şi creează frica. Nu aveți cum să rezolvați o asemenea situație, pentru că ea nu există. Este o fantomă mentală. Puteți pune capăt acestei nebunii care vă afectează sănătatea şi viața pur şi simplu acceptând ce se întâmplă în momentul prezent. Conştientizați-vă respirația. Simțiți aerul intrând şi ieşind din corp. Simțiți-vă câmpul energetic interior. în viața reală — spre deosebire de proiecțiile imaginare ale minții — nu ați fost nevoit să faceți față decât momentului prezent. în-trebați-vă ce „problemă" aveți acum, nu anul viitor, nu mâine sau peste cinci minute. Ce nu e în regulă cu momentul prezent? Puteți întotdeauna să faceți față prezentului, niciodată i viitorului — şi nici nu sunteți obligați să faceți asta. Răspunsul, puterea, acțiunea corectă sau resursa vor fi aici când veți avea nevoie de ele, nu înainte şi nici după aceea. Are you worried? Do you have many "what if" thoughts? You are identified with your mind, which is projecting itself into an imaginary future situation and creating fear. There is no way that you can cope with such a situation, because it doesn't exist. It's a mental phantom. You can stop this health- and life-corroding insanity simply by acknowledging the present moment. Become aware of your breathing. Feel the air flowing in and out of your body. Feel your inner energy field. All that you ever have to deal with, cope with, in real life - as opposed to imaginary mind projections – is

this moment. Ask yourself what "problem' you have right now, not next year, tomorrow, or five minutes from now. What is wrong with this moment? You can always cope with the Now, but you can never cope with the future -nor do you have to. The answer, the strength, the right action or the resource will be there when you need it, not before, not after.

„Intr-o zi voi reuşi." Obiectivul pe care vi l-ați fixat v-a acaparat atât de mult atenția, încât reduceți momentul prezent la un simplu instrument pentru atingerea unui scop? Vă răpeşte bucuria a ceea ce faceți? Aşteptați să începeți să trăiți? Dacă vă construiți un astfel de tipar mental, indiferent de ceea ce veți realiza sau veți obține, prezentul nu va fi niciodată destul de bun; viitorul va părea întotdeauna mai bun decât prezentul. O rețetă perfectă pentru insatisfacție şi neîmplinire permanentă, nu sunteți de acord?
"One day I'll make it." Is your goal taking up so much of your attention that you reduce the present moment to a means to an end? Is it taking the joy out of your doing? Are you waiting to start living? If you develop such a mind pattern, no matter what you achieve or get, the present will never be good enough; the future will always seem better. A perfect recipe for permanent dissatisfaction and nonfulfillment, don' t you agree?

Sunteți de obicei o persoană care aşteaptă? Ce procent din viață vă petreceți aşteptând? Eu numesc „aşteptare la scară mică", de exemplu, coada de la oficiul poştal, un blocaj în trafic, coada de la aeroport sau aşteptarea unei persoane la o întâlnire etc. „Aşteptarea la scară mare" este aşteptarea următorului concediu, a unui loc de muncă mai bun, a momentului când copiii vor creşte, a unei relații într-adevăr importante, a succesului, a securității financiare, a momentului când vom fi o persoană importantă sau când vom avea mai multe cunoştințe. Nu de puține ori, oarnenii îşi petrec toată viața aşteptând să înceapă să trăiască. Are you a habitual "waiter"? How much of your life do you spend waiting? What I call "small-scale waiting" is waiting in line at the post office, in a traffic jam, at the airport, or waiting for someone to arrive, to finish work, and so on. "Large-scale waiting" is waiting for the next vacation, for a better job, for the children to grow up, for a truly meaningful relationship, for success, to make money, to be important, to become enlightened. It is not uncommon for people to spend their whole life waiting to start living.

Aşteptarea este o dispoziție mentală. În principiu, înseamnă să doreşti viitorul; să nu doreşti prezentul. Nu îți doreşti ceea ce ai şi vrei ceea ce nu ai. Orice aşteptare creează în inconştient un conflict interior între a te afla aici şi acum, unde de fapt nu vreți să vă aflați, şi viitorul proiectat, în care ați dori să trăiți. Acest lucru vă reduce foarte mult calitatea vieții, făcându-vă să pierdeți prezentul. Waiting is a state of mind. Basically, it means that you want the future; you don't want the present. You don't want what you've got, and you want what you haven't got. With every kind of waiting, you unconsciously create inner conflict between your here and now, where you don't want to be, and the projected future, where you want to be. This greatly reduces the quality of your life by making you lose the present.

Nu este nimic rău în a te strădui să-ți îmbunătățeşti situația de viață. Bineînțeles că vă puteți îmbunătăți situația de viață, dar nu vă puteți îmbunătăți viața. Viața este factorul primar. Viața este Ființa dvs. profundă. Ea este deja desăvârşită, completă, perfectă. Situația dvs. de viață constă în circumstanțe şi experiențe personale. Nu este nimic rău în a-ți fixa obiective şi a încerca să realizezi anumite lucruri. Greşeala constă în folosirea lor ca substitut pentru sentimentul vieții, pentru Ființă. Singurul punct de acces către acest sentiment este ACUM. Sunteți ca un arhitect care nu acordă niciun fel de atenție fundației unei clădiri, dar investeşte o mulțime de timp în suprastructură. There is nothing wrong with striving to improve your life situation. You can improve your life situation, but you cannot improve your life. Life is primary. Life is your deepest inner Being. It is already whole, complete, perfect. Your life situation consists of your circumstances and your experiences. There is nothing wrong with setting goals and striving to achieve things. The mistake lies in using it as a substitute for the feeling of life, for Being. The only point of access for that is the Now. You are

then like an architect who pays no attention to the foundation of a building but spends a lot of time working on the superstructure.

De exemplu, mulți oameni aşteaptă prosperitatea. Ea nu poate veni în viitor. Când respectați, recunoaşteți şi acceptați pe deplin realitatea prezentă — locul în care vă aflați, cine sunteți, ce faceți chiar acum — când acceptați pe deplin ceea ce aveți, sunteți recunoscător pentru ceea ce aveți, recunoscător pentru ceea ce este, recunoscător pentru Ființă. Recunoştința pentru momentul prezent şi plenitudinea vieții de acum este adevărata prosperitate. Ea nu poate veni în viitor. Apoi, în timp, această prosperitate se va manifesta în cazul dvs. în diferite feluri.
For example, many people are waiting for prosperity. It cannot come in the future. When you honor, acknowledge, and fully accept your present reality - where you are, who you are, what you are doing right now - when you fully accept what you have got, you are grateful for what you have got, grateful for what is, grateful for Being. Gratitude for the present moment and the fullness of life now is true prosperity. It cannot come in the future. Then, in time, that prosperity manifests for you in various ways.

Dacă nu sunteți satisfăcut cu ceea ce aveți sau sunteți frustrat sau supărat din cauza lipsurilor din prezent, aceasta vă poate motiva să vă îmbogățiți, dar şi dacă veți câştiga milioane, veți continua să trăiți starea prezentă de lipsă şi în adâncul sufletului veți continua să vă simțiți neîmplinit. Puteți avea multe experiențe interesante pe care să le plătiți cu bani, dar ele se vor încheia repede şi vă vor lăsa mereu cu un sentiment de gol interior şi cu nevoia unei gratificări fizice şi psihice suplimentare. Nu veți trăi comuniunea cu Ființa şi nu veți simți plenitudinea vieții de acum, singura prosperitate autentică.

If you are dissatisfied with what you have got, or even frustrated or angry about your present lack, that may motivate you to become rich, but even if you do make millions, you will continue to experience the inner condition of lack, and deep down you will continue to feel unfulfilled. You may have many exciting experiences that money can buy, but they will come and go and always leave you with an empty feeling and the need for further physical or psychological gratification. You won't abide in Being and so feel the fullness of life now that alone is true prosperity.
Aşa că abandonați dorința ca stare mentală. Când vă surprindeți alunecând în aşteptare... ieşiți repede din ea. Reveniți la momentul prezent. Trăiți şi bucurați-vă de ceea ce trăiți. Dacă sunteți prezent, nu mai aveți nevoie să aşteptați nimic. Aşa că data viitoare când cineva vă va spune: „îmi pare rău că v-am făcut să aşteptați", îi puteți răspunde: „Nu face nimic. Nu am aşteptat. Am stat aici şi m-am simțit bine — savurând bucuria de a fi eu însumi".
So give up waiting as a state of mind. When you catch yourself slipping into waiting ... snap out of it. Come into the present moment. Just be, and enjoy being. If you are present, there is never any need for you to wait for anything. So next time somebody says, "Sorry to have kept you waiting," you can reply, "That's all right, I wasn't waiting. I was just standing here enjoying myself - in joy in my self."

Acestea sunt numai câteva strategii mentale obişnuite pentru negarea momentului prezent, care fac parte din starea normală de inconştiență. Ele sunt uşor de trecut cu vederea tocmai pentru că sunt atât de bine fixate în obişnuințele noastre, în modul nostru normal de a trăi: fundalul static al nemulțumirii perpetue. Dar cu cât exersați mai mult observarea stării mental-emoționale interioare, cu atât vă va fi mai uşor să sesizați blocajul în trecut sau în viitor, adică momentul în care sunteți inconştient, şi să vă treziți din visul timpului în prezent. Dar aveți grijă: sinele fals, nefericit, bazat pe identifica-wm rea cu mintea trăieşte în timp. El ştie că momentul prezent este propria sa moarte şi prin urmare se simte foarte amenințat de el. Va face tot ce poate pentru a vă smulge de aici. Va încerca să vă mențină în capcana timpului. These are just a few of the habitual mind strategies for denying the present moment that are part of ordinary unconsciousness. They are easy to overlook because they are so much a part of normal living: the background static of perpetual discontent. But the more you practice monitoring your inner mental-emotional state, the easier it will be to know when you have been trapped in past or future, which is to say unconscious, and to awaken out of the dream of time into the present. But beware:
The false, unhappy self, based on mind identification, lives on time. It knows that the

present moment is its own death and so feels very threatened by it. It will do all it can to take you out of it. It will try to keep you trapped in time.

Scopul interior al călătoriei vieții /The Inner Purpose Of Your Life's Journey

Înțeleg că ceea ce spuneți este adevărat, totuşi, cred că oamenii trebuie să aibă un scop în viață; altfel, am fi la voia întâmplării, şi apoi — un scop înseamnă viitor, nu-i aşa? Cum putem împăca acest lucru cu a trăi în prezent? I can see the truth of what you are saying, but I still think that we must have purpose on our life's journey, otherwise we just drift, and purpose means future, doesn't it? How do we reconcile that with living in the present?

Când vă aflați într-o călătorie, este, desigur, util să ştiți care este destinația finală sau cel puțin direcția generală de mişcare, dar nu uitați: în ultimă instanță, singurul lucru real în călătoria dvs. este pasul pe care îl faceți în acest moment. Este singurul lucru care există. When you are on a journey, it is certainly helpful to know where you are going or at least the general direction in which you are moving, but don't forget: the only thing that is ultimately real about your journey is the step that you are taking at this moment. That's all there ever is.

Drumul vieții dvs. are un scop exterior şi unul interior. Scopul exterior este atingerea țelului sau a destinației, realizarea obiectivelor pe care vi le-ați propus, anumite performanțe, care, desigur, înseamnă viitorul. Your life's journey has an outer purpose and an inner purpose. The outer purpose is to arrive at your goal or destination, to accomplish what you set out to do, to achieve this or that, which, of course, implies future.
Dar, dacă destinația dvs. sau paşii pe care îi veți face în viitor vă vor acapara atât de mult atenția, încât să devină mai importanți decât pasul pe care îl faceți acum, atunci veți rata complet scopul interior al acestei călătorii, care nu are nimic în comun cu locul spre care vă îndreptați sau cu ceea ce faceți. Dimpotrivă, ține foarte mult de felul în care acționați.
But if your destination, or the steps you are going to take in the future, take up so much of your attention that they become more important to you than the step you are taking now, then you completely miss the journey's inner purpose, which has nothing to do with where you are going or what you are doing, but everything to do with how.

Nu are nimic de-a face cu viitorul, dar înseamnă totul pentru calitatea conştiinței fiecărui moment. Scopul exterior se înscrie într-o dimensiune orizontală a spațiului şi timpului; scopul interior urmăreşte o adâncime a Ființei dvs. în dimensiunea verticală a atemporalului Acum. It has nothing to do with future but everything to do with the quality of your consciousness at this moment. The outer purpose belongs to the horizontal dimension of space and time; the inner purpose concerns a deepening of your Being in the vertical dimension of the timeless Now.

Călătoria dvs. exterioară poate presupune un milion de paşi; călătoria interioară are însă numai unul: pasul pe care îl faceți chiar acum. Pe măsură ce deveniți din ce în ce mai conştient de acest singur pas, veți realiza că el cuprinde deja în sine toți ceilalți paşi, inclusiv destinația. Acest singur pas se transformă atunci într-o expresie a perfecțiunii, un act de o mare frumusețe. El vă va aduce în Ființă şi lumina Ființei va străluci prin el. Acesta este atât scopul, cât şi împlinirea călătoriei dvs. interioare, călătoria în tine însuți. Your outer journey may contain a million steps; your inner journey only has one: the step you are taking right now. As you become more deeply aware of this one step, you realize that it already contains within itself all the other steps as well as the destination. This one step then becomes transformed into an expression of perfection, an act of great beauty and quality. It will have taken you into Being, and the light of Being will shine through it. This is both the purpose and the fulfillment of your inner journey, the journey into yourself.

S

Are vreo importanță dacă ne îndeplinim sau nu scopul exterior, dacă reuşim sau eşuăm în această lume? Does it matter whether we achieve our outer purpose, whether we succeed or fail in the world?

In cazul fiecăruia, va avea importanță atâta timp cât nu I v-ați realizat încă scopul interior. După aceea, scopul exterior va fi doar un joc, pe care s-ar putea să continuați să-l jucați numai pentru că vă distrează. It will matter to you as long as you haven't realized your inner purpose. After that, the outer purpose is just a game that you may continue to play simply because you enjoy it.
Este la fel de posibil să eşuați complet în scopul dvs. exterior şi în acelaşi timp să înregistrați un succes total în ce priveşte scopul interior. Se poate întâmpla şi invers, situație mai des întâlnită: bogăție exterioară însoțită de sărăcie interioară sau „să fi câştigat lumea, dar să vă fi pierdut sufletul", după cum a spus Iisus. It is also possible to fail completely in your outer purpose and at the same time totally succeed in your inner purpose. Or the other way around, which is actually more common: outer riches and inner poverty, or to "gain the world and lose your soul," as Jesus puts it.
In ultimă instanță, fiecare scop exterior este sortit „eşecului" mai devreme sau mai târziu, pur şi simplu pentru că este supus legii efemerului, ca toate lucrurile.
Ultimately, of course, every outer purpose is doomed to "fail" sooner or later, simply because it is subject to the law of impermanence of all things.
Cu cât veți realiza mai repede că scopul dvs. exterior nu vă poate oferi o satisfacție de durată, cu atât va fi mai bine. Când ați perceput limitele scopului exterior, renunțați la aşteptarea nerealistă că acesta ar trebui să vă facă fericit şi puneți-o în slujba scopului dvs. interior.
The sooner you realize that your outer purpose cannot give you lasting fulfillment, the better. When you have seen the limitations of your outer purpose, you give up your unrealistic expectation that it should make you happy, and you make it subservient to your inner purpose.

Trecutul nu poate supraviețui dacă sunteți prezent/ The Past Cannot Survive In Your Presence

Ați spus că a ne gândi şi a vorbi inutil despre trecut este unul dintre modurile în care evităm prezentul. You mentioned that thinking or talking about the past unnecessarily is one of the ways in which we avoid the present.

Dar în afară de trecutul pe care ni-l amintim şi cu care poate că ne identificăm, nu mai există în noi şi un alt nivel de trecut, care să fie mult mai profund? But apart from the past that we remember and perhaps identify with, isn't there another level of past within us that is much more deep-seated?
Vorbesc despre trecutul inconştient, care ne condiționează viețile, mai ales prin intermediul experiențelor timpurii din copilărie.
I am talking about the unconscious past that conditions our lives, especially through early childhood experiences, perhaps even past-life experiences.
Şi apoi mai există şi condiționarea culturală, care este legată de locul în care trăim din punct de vedere geografic şi de perioada istorică în care trăim.
And then there is our cultural conditioning, which has to do with where we live geographically and the historical time period in which we live.

Toate aceste lucruri determină felul în care vedem lumea, felul în care reacționăm la ea, felul în care gândim despre ea, tipul de relații pe care le avem cu ceilalți, felul în care ne trăim viețile. Cum am putea vreodată să conştientizăm toate aceste lucruri sau să scăpăm de ele? Cât de mult ar dura? Şi chiar dacă am reuşi, cu ce-am mai rămâne? All these things determine how we see the world, how we react, what we think, what kind of relationships we have, how we live our lives. How could we ever become conscious of all that or get rid of it? How long would that take? And even if we did, what would there be left?

Ce rămâne când iluzia ia sfârşit? /What is left when illusion ends?

Nu este nevoie să investigaţi trecutul inconştient din dvs., cu excepţia manifestarilor sale din prezent, sub forma gândurilor, a emoţiilor, a dorinţelor, a reacţiilor sau a unui eveniment extern în care sunteţi antrenat. Indiferent dacă simţiţi sau nu nevoia să aflaţi diverse lucruri despre trecutul dvs. inconştient, obstacolele prezentului vor aduce totul la lumină. Dacă vă afundaţi în trecut, el va deveni o prăpastie fără fund: întotdeauna va mai exista ceva de analizat. Poate credeţi că aveţi nevoie de mai mult timp pentru a înţelege trecutul sau a vă elibera de el, cu alte cuvinte, poate credeţi că viitorul vă va elibera de trecut. Aceasta este o iluzie. Numai prezentul vă poate elibera de trecut. Mai mult timp psihologic nu vă poate elibera de timpul psihologic. Dobândiţi accesul la puterea clipei de Acum. Aceasta este cheia. There is no need to investigate the unconscious past in you except as it manifests at this moment as a thought, an emotion, a desire, a reaction, or an external event that happens to you. Whatever you need to know about the unconscious past in you, the challenges of the present will bring it out. If you delve into the past, it will become a bottomless pit: There is always more. You may think that you need more time to understand the past or become free of it, in other words, that the future will eventually free you of the past. This is a delusion. Only the present can free you of the past. More time cannot free you of time. Access the power of Now. That is the key.

Care este puterea clipei de Acum? /What is the power of Now?

Nu este altceva decât puterea prezenţei dvs., conştiinţa dvs. eliberată de formele gândirii. None other than the power of your presence, your consciousness liberated from thought forms.

Aşa că, abordaţi trecutul de la nivelul prezentului. Cu cât veţi acorda mai multă atenţie trecutului, cu atât îl veţi investi cu mai multă energie şi cu atât este mai probabil să vă construiţi din el un „sine". Să nu mă înţelegeţi greşit: atenţia este esenţială, dar nu faţă de trecut ca trecut. Acordaţi atenţie prezentului; acordaţi atenţie comportamentului, reacţiilor, dispoziţiei, gândurilor, emoţiilor, temerilor şi dorinţelor dvs., aşa cum apar ele în prezent. Acolo se află trecutul din dvs. Dacă veţi reuşi să fiţi suficient de prezent pentru a urmări toate aceste lucruri, fără să le criticaţi sau să le analizaţi, fără să emiteţi niciun fel de apreciere, atunci vă veţi rezolva problemele trecutului şi îl veţi dizolva prin puterea prezenţei dvs. Nu vă puteţi regăsi în trecut. Vă veţi găsi pe sine numai venind în prezent. So deal with the past on the level of the present. The more attention you give to the past, the more you energize it, and the more likely you are to make a "self' out of it. Don't misunderstand: Attention is essential, but not to the past as past. Give attention to the present; give attention to your behavior, to your reactions, moods, thoughts, emotions, fears, and desires as they occur in the present. There's the past in you. If you can be present enough to watch all those things, not critically or analytically but nonjudgmentally, then you are dealing with the past and dissolving it through the power of your presence. You cannot find yourself by going into the past. You find yourself by coming into the present.

Nu este util să înţelegem trecutul şi astfel să înţelegem de ce facem anumite lucruri, de ce reacţionăm în anumite feluri sau de ce ne creăm în mod inconştient propria dramă, propriile tipare de relaţionare ş.a.m.d. ? Isn't it helpful to understand the past and so understand why we do certain things, react in certain ways, or why we unconsciously create our particular kind of drama, patterns in relationships, and so on?

Pe măsură ce veţi conştientiza şi mai mult realitatea dvs. prezentă, veţi înţelege cu ajutorul intuiţiei motivele pentru care condiţionarea dvs. funcţionează în aceste moduri particulare; de exemplu, de ce anume relaţiile dvs. urmează anumite modele — şi vă veţi putea aminti lucruri care s-au întâmplat în trecut şi pe care acum le veţi înţelege mai clar. Acest lucru este foarte bun şi poate fi util, dar nu esenţial. Esenţială este prezenţa dvs. conştientă. Ea dizolvă trecutul. Ea este agentul transformării. Aşa că nu căutaţi să înţelegeţi . trecutul, ci încercaţi să fiţi cât puteţi de prezent. Trecutul nu aate supravieţui dacă sunteţi prezent. Nu poate supravieţui decât în absenţa dvs.

As you become more conscious of your present reality, you may suddenly get certain insights as to why your conditioning functions in those particular ways; for example, why your relationships follow certain patterns, and you may remember things that happened in the past or see them more clearly. That is fine and can be helpful, but it is not essential. What is essential is your conscious presence. That dissolves the past. That is the transformative agent. So don't seek to understand the past, but be as present as you can. The past cannot survive in your presence. It can only survive in your absence.

Capitolul 5
5. STAREA DE CONSTIENTA(PREZENȚĂ) /THE STATE OF PRESENCE
Nu este ceea ce credeti ca este/ It's Not What You Think It Is.

Repetați mereu că starea de prezență este elementul-cheie. Cred că înțeleg acest lucru din punct de vedere intelectual, dar nu ştiu dacă am trecut vreodată prin această experiență. Mă întreb — este oare ceea ce cred eu că este sau este ceva total diferit?
You keep talking about the state of presence as the key. I think I understand it intellectually, but I don't know if I have ever truly experienced it. I wonder - is it what I think it is, or is it something entirely different?

Nu este ceea ce credeți că este! Nu puteți gândi prezența şi mintea nu o poate înțelege. Prezența este înțeleasă numai atunci când sunteți prezent.
It's not what you think it is! You can't think about presence, and the mind can't understand it. Understanding presence is being present.

Incercați un mic experiment. închideți ochii şi spuneți-vă: „Mă întreb care va fi următorul meu gând". Apoi fiți foarte atent şi aşteptați următorul gând. Aşa cum aşteaptă o pisică în fața găurii unui şoarece. Ce gând va ieşi din „gaura şoarecelui?" Încercați acum!
Try a little experiment. Close your eyes and say to yourself: "I wonder what my next thought is going to be." Then become very alert and wait for the next thought. Be like a cat watching a mouse hole. What thought is going to come out of the mouse hole? Try it now.

S

Bine? Well?

A trebuit să aştept destul de mult până a apărut în sfârşit un gând.
I had to wait for quite a long time before a thought came in.
Exact. Când vă aflați într-o stare de prezență intensă sunteți iberat de gânduri. Sunteți foarte liniştit şi în acelaşi timp foarte alert. în momentul în care atenția dvs. conştientă scade sub un anumit nivel, gândurile dau buzna înăuntru. Zgomotul mental revine; liniştea dispare. Sunteți înapoi în timp. Exactly. As long as you are in a state of intense presence, you are free of thought. You are still, yet highly alert. The instant your conscious attention sinks below a certain level, thought rushes in. The mental noise returns; the stillness is lost. You are back in time.

Pentru a le testa gradul de prezență, unii maeştri Zen veneau pe neaşteptate pe la spatele elevilor şi încercau să-i lovească cu un băț. Ce sperietură! Dacă elevul era total prezent şi într-o stare de vigilență, dacă îşi păstrase „cureaua la brâu şi lampa aprinsă" — una dintre analogiile pe care Iisus le foloseşte pentru prezență —, atunci îşi observa maestrul apropiindu-se pe la spate şi îl oprea sau se ferea. Dar dacă era lovit însemna că fusese cufundat în gânduri, adică absent, inconştient. To test their degree of presence, some Zen masters have been known to creep up on their students from behind and suddenly hit them with a stick. Quite a shock! If the

student had been fully present and in a state of alertness, if he had "kept his loin girded and his lamp burning," which is one of the analogies that Jesus uses for presence, he would have noticed the master coming up from behind and stopped him or stepped aside. But if he were hit, that would mean he was immersed in thought, which is to say absent, unconscious.

Pentru a rămâne prezent în viața de zi cu zi este util să ai rădăcini adânci în tine însuți; altfel, mintea, care are o forță incredibilă, vă va trage cu ea ca un râu sălbatic. To stay present in everyday life, it helps to be deeply rooted within yourself, otherwise, the mind, which has incredible momentum, will drag you along like a wild river.

Ce vreți să spuneți cu „înrădăcinat înlauntrul sinelui tau"? What do you mean by "rooted within yourself"?

Vreau să spun să-ți locuieşti corpul pe deplin. Să ai mereu o parte din atenție îndreptată spre câmpul energetic intern al propriului corp. Să îți simți corpul din interior, ca să zic aşa. Acest lucru vă ancorează în prezent (vedeti capitolul 6). It means to inhabit your body fully. To always have some of your attention in the inner energy field of your body. To feel the body from within, so to speak. Body awareness keeps you present. It anchors you in the Now (see Chapter 6).

Sensul ezoteric al „aşteptării" / The Esoteric Meaning Of "Waiting"

Intr-un anumit sens, starea de prezență poate fi comparată cu aşteptarea. Iisus a folosit analogia aşteptării în unele din parabolele sale. In a sense, the state of presence could be compared to waiting. Jesus used the analogy of waiting in some of his parables.
Nu este vorba despre genul obişnuit de aşteptare amestecată cu plictiseală şi iritare care reprezintă o negare a prezentului şi despre care am vorbit deja. This is not the usual bored or restless kind of waiting that is a denial of the present and that I spoke about already.
Nu este o aşteptare în care atenția dvs. se fixează asupra unui punct viitor, iar prezentul este perceput ca un obstacol indezirabil ce vă împiedică să obțineți ceea ce vă doriți. It is not a waiting in which your attention is focused on some point in the future and the present is perceived as an undesirable obstacle that prevents you from having what you want.
Este o aşteptare calitativ diferită, una pentru care aveți nevoie de toată atenția şi vigilența dvs. There is a qualitatively different kind of waiting, one that requires your total alertness.

Se poate întâmpla ceva în orice moment şi, dacă nu sunteți absolut treaz, absolut nemişcat, puteți rata evenimentul. Something could happen at any moment, and if you are not absolutely awake, absolutely still, you will miss it.

Acesta este genul de aşteptare despre care vorbeşte Iisus. în această stare, toată atenția dvs. se îndreaptă spre prezent. Nu mai rămâne niciun pic pentru reverii, gânduri, amintiri, anticipări. Nu mai este niciun pic de tensiune în ea, niciun pic de frică, doar prezență alertă.
This is the kind of waiting Jesus talks about. In that state, all your attention is in the Now. There is none left for daydreaming, thinking, remembering, anticipating. There is no tension in it, no fear, just alert presence.

Sunteți prezent cu întreaga dvs. ființă, cu fiecare celulă a corpului dvs. în această stare, „dumneavoastră" cel care aveți un trecut şi un viitor, personalitatea — dacă doriți -—, nu se mai află acolo. Şi, totuşi, nu se pierde niciun lucru de valoare. Sunteți încă în esență dvs. De fapt, sunteți mai mult dvs. decât ați fost vreodată până atunci sau abia acum sunteți dvs. înşivă.
You are present with your whole Being, with every cell of your body. In that state, the "you' that has a past and a future, the personality if you like, is hardly there anymore. And yet nothing of value is lost. You are still essentially yourself. In fact, you are more fully yourself than you ever were before, or rather it is only now

that you are truly yourself.

„Fii ca un servitor care aşteaptă întoarcerea stăpânului", spune Iisus. Servitorul nu ştie la ce oră va veni stăpânul. Aşa că rămâne treaz, alert, echilibrat, liniştit, ca să nu piardă din vedere întoarcerea stăpânului. Într-o altă parabolă, Iisus vorbeşte despre cele cinci femei neglijente (inconştiente) care nu au avut suficient ulei (conştiință) pentru a-şi ține lampa aprinsă (starea de prezență), şi astfel au pierdut sosirea mirelui (prezentul) şi n-au mai ajuns la nuntă (iluminare). Aceste cinci femei se deosebesc de cele cinci femei înțelepte, care au avut suficient ulei (au rămas conştiente).
"Be like a servant waiting for the return of the master," says Jesus. The servant does not know at what hour the master is going to come. So he stays awake, alert, poised, still, lest he miss the master's arrival. In another parable, Jesus speaks of the five careless (unconscious) women who do not have enough oil (consciousness) to keep their lamps burning (stay present) and so miss the bridegroom (the Now) and don't get to the wedding feast (enlightenment). These five stand in contrast to the five wise women who have enough oil (stay conscious).

Nici măcar bărbații care au scris Evangheliile nu au înțeles sensul acestor parabole, aşa că primele interpretări greşite şi distorsiuni s-au strecurat prin scrierea lor. După alte interpretări eronate, sensul real s-a pierdut complet. Acestea nu sunt parabole despre sfârşitul lumii, ci despre sfârşitul timpului psihologic. Ele indică transcendența minții supuse sinelui fals şi posibilitatea de a trăi într-o stare de conştiință total diferită. Even the men who wrote the Gospels did not understand the meaning of these parables, so the first misinterpretations and distortions crept in as they were written down. With subsequent erroneous interpretations, the real meaning was completely lost. These are parables not about the end of the world but about the end of psychological time. They point to the transcendence of the egoic mind and the possibility of living in an entirely new state of consciousness.

Frumusețea se iveşte în neclintirea prezenței /Beauty Arises in The Stillness of Your Presence

Ceea ce tocmai ați descris este un lucru pe care îl trăiesc ocazional, pentru câteva secunde, când sunt singur în mijlocul naturii. What you have just described is something that I occasionally experience for brief moments when I am alone and surrounded by nature.

Da. Maeştrii Zen folosesc cuvântul satori pentru a descrie străfulgerarea intuiției, momentul de absență a minții şi de prezență totală.
Yes. Zen masters use the word satori to describe a flash of insight, a moment of no-mind and total presence.

Deşi satori nu este o transformare durabilă, fiți recunoscători atunci atunci când apare, pentru că vă oferă o idee despre gustul iluminării. Although satori is not a lasting transformation, be grateful when it comes, for it gives you a taste of enlightenment.

Poate că ați trăit de multe ori această stare fără să ştiți ce este şi fără să îi înțelegeți importanța.

You may, indeed, have experienced it many times without knowing what it is and realizing its importance.
Prezența este necesară pentru a deveni conştienți de frumusețea, măreția şi sfințenia naturii.
Presence is needed to become aware of the beauty, the majesty, the sacredness of nature.

Ați privit vreodată în infinitatea spațiului, într-o noapte senină, uimit de calmul absolut şi de vastitatea ei inimaginabilă?
Have you ever gazed up into the infinity of space on a clear night ,awestruck by the absolute stillness and inconceivable vastness of' it?
Ați ascultat cu atenție susurul unui râu de munte în pădure? Sau cântecul unei privighetori la apus, într-o seară liniştită de vară? Pentru a conştientiza aceste lucruri, mintea trebuie să se liniştească. Trebuie să lăsați la o parte un moment bagajul personal de probleme, din trecut şi din viitor, şi toate informațiile pe care le-ați acumulat; altfel, veți privi fără să vedeți, veți asculta fără să auziți. Este nevoie de prezența dvs. totală
Have you listened, truly listened, to the sound of a mountain stream in the forest? Or to the song of a blackbird at dusk on a quiet summer evening? To become aware of such things,
the mind needs to be still. You have to put down for a moment your personal baggage
of problems, of past and future, as well as all your knowledge; otherwise, you will
see but not see, hear but not hear. Your total presence is required.

Dincolo de frumusețea formelor exterioare, există ceva mai mult aici: ceva ce nu poate fi exprimat, ceva inefabil, o esență profundă, interioară, sfântă. Ori de câte ori există frumusețe, această esență interioară străluceşte în afară. Ea vi se dezvăluie numai atunci când sunteți prezent. Este oare posibil ca această esență nenumită şi prezența dvs. să fie una? Ar mai putea ea să existe acolo fără prezența dvs.? Pătrundeți mai adânc în ea. Descoperiți singur.
Beyond the beauty of the external forms, there is more here: something that cannot be named, something ineffable, some deep, inner, holy essence. Whenever and wherever there is beauty, this inner essence shines through somehow. It only reveals itself to you when you are present. Could it be that this nameless essence and your presence are one and the same? Would it be there without your presence? Go deeply into it. Find out for yourself.

S
Atunci când ați trăit aceste momente de prezență, probabil că nu v-ați dat seama că pentru un interval foarte scurt v-ați aflat într-o stare de absență a gândirii. When you experienced those moments of presence, you likely didn't realize that you were briefly in a state of no-mind.
S-a întâmplat aşa pentru că distanța dintre starea respectivă şi fluxul de gânduri a fost foarte mică. Poate că satori a durat numai câteva secunde înainte ca gândurile să vă revină, dar a existat; altfel, nu i-ați fi trăit frumusețea. This is because the gap between that state and the influx of thought was too narrow. Your satori may only have lasted for a few seconds before the mind came in, but it was there; otherwise, you would not have experienced the beauty.

Mintea nu poate nici să recunoască, nici să creeze frumusețea. Frumusețea sau sfințenia au fost prezente doar câteva secunde în care v-ați aflat într-o stare de prezență totală. Mind can neither recognize nor create beauty. Only for a few seconds, while you were completely present, was that beauty or that sacredness there.
Din cauza intervalului de timp foarte scurt şi a lipsei de vigilență şi de atenție, probabil că nu ați putut sesiza diferența fundamentală dintre percepție — conştiința frumuseții fără a vă gândi în vreun fel la ea — şi etichetarea şi interpretarea ei prin intermediul gândului. Durata a fost atât de mică, încât a făcut ca totul să pară un singur proces. Because of the narrowness of that gap and a lack of vigilance and alertness on your part, you were probably unable to see the fundamental difference between the perception, the thought-less awareness of beauty, and the naming and interpreting of it as thought: The time gap was so small that it seemed to be a single process.

Totuşi, adevărul este că în momentul în care au intervenit gândurile, nu ați mai rămas decât cu o amintire. The truth is, however, that the moment thought came in, all you had was a memory of it.

Cu cât intervalul dintre percepție şi revenirea gândurilor este mai mare, cu atât sunteți mai profund ca ființă umană, cu alte cuvinte, cu atât sunteți mai conştient.The wider the time gap between perception and thought, the more depth there is to you as a human being, which is to say the more conscious you are.

Mulți oameni sunt atât de prinşi în închisoarea minților lor, încât frumusețea naturii nu există în realitate pentru ei. Pot spune „Ce floare frumoasă!", dar aceasta este doar o etichetare mentală mecanică. Pentru că ei nu sunt prezenți, liniştiți, nu văd cu adevărat floarea, nu îi simt esența, sfințenia — tot aşa cum nu se cunosc nici pe ei înşişi, nu îşi simt esența, sfințenia.
Many people are so imprisoned in their minds that the beauty of nature does not really exist for them. They might say, "What a pretty flower," but that's just a mechanical mental labeling. Because they are not still, not present, they don't truly see the flower, don't feel its essence, its holiness - just as they don't know themselves, don't feel their own essence, their own holiness.

Pentru că trăim într-o cultură dominată de minte atât de mult, cea mai mare parte a artei, arhitecturii, muzicii şi literaturii moderne este lipsită de frumusețe, de esență interioară, cu foarte rare excepții. Because we live in such a mind-dominated culture, most modern art, architecture, music, and literature are devoid of beauty, of inner essence, with very few exceptions.
Motivul este acela că oamenii care realizează aceste creații nu pot — nici măcar pentru o secundă — să se elibereze de mintea lor.
The reason is that the people who create those things cannot - even for a moment - free themselves from their mind.
Aşa că nu se află niciodată în legătură cu acest spațiu interior în care se ivesc creativitatea şi frumusețea autentică.
So they are never in touch with that place within where true creativity and beauty arise.
Mintea lăsată de capul ei creează monstruozități, şi asta nu doar în galeriile de artă. Uitați-vă la peisajele noastre urbane şi la depozitele de deşeuri industriale. Nici o civilizație nu a produs vreodata atâta urâțenie.
The mind left to itself creates monstrosities, and not only in art galleries. Look at our urban landscapes and industrial wastelands. No civilization has ever produced so much ugliness.
Realizing Pure Consciousness

Realizarea starii de pura conştiință /Realizing Pure Consciousness

Este Prezența acelaşi lucru cu Ființa? Is presence the same as Being?

Când deveniți conştient de Ființă, ceea ce se întâmplă de fapt este că Ființa devine conştientă de ea însăşi. When you become conscious of Being, what is really happening is that Being becomes conscious of itself.
Faptul că Ființa devine conştientă de ea însăşi — aceasta este prezența. When Being becomes conscious of itself - that's presence.
Deoarece Ființa, conştiința şi viața sunt sinonime, am putea spune că prezența înseamnă conştiința care devine conştientă de sine sau viața care ajunge la autoconştientizare.
Since Being, consciousness, and life are synonymous, we could say that presence means consciousness becoming conscious of itself, or life attaining self-consciousness.
Dar nu vă ataşați prea mult de cuvinte şi nu faceți un efort pentru a înțelege aceste lucruri. Nu aveți nevoie să înțelegeți nimic pentru a putea deveni prezent. But don't get attached to the words, and don't make an effort to understand this. There is nothing that you need to understand before you can become present.

Înțeleg ce ați spus, dar pare să reiasă că Ființa, realitatea transcendentală ultimă, încă nu este completă, că trece printr-un proces de dezvoltare. Are nevoie Dumnezeu de timp pentru dezvoltarea personală? I do understand what you just said, but it seems to imply that Being, the ultimate transcendental reality, is not yet complete, that it is undergoing a process of development. Does God need time for personal growth?

Da, dar numai dacă privim din perspectiva limitată a universului manifestat.
Yes, but only as seen from the limited perspective of the manifested universe.
In Biblie, Dumnezeu declară: „Eu sunt Alfa şi Omega. Eu sunt cel viu".
In the Bible, God declares: "I am the Alpha and the Omega, and I am the living One.
In lumea atemporală în care există Dumnezeu, care este în acelaşi timp şi casa dvs., începutul şi sfârşitul, Alfa şi Omega, sunt una, iar esența tuturor lucrurilor care au existat şi vor exista vreodată este etern prezentă într-o stare nemanifestată de unitate şi perfecțiune — complet dincolo de orice lucru pe care l-ar putea imagina sau înțelege vreodată mintea umană. "
In the timeless realm where God dwells, which is also your home, the beginning and the end, the Alpha and the Omega, are one, and the essence of everything that ever has been and ever will be is eternally present in an unmanifested state of oneness and perfection - totally beyond anything the human mind can ever imagine or comprehend.
In lumea noastră de forme aparent separate, totuşi, perfecțiunea atemporală este un concept inimaginabil. In our world of seemingly separate forms, however, timeless perfection is an inconceivable concept.

Aici chiar şi conştiința, lumina ivită din Sursa eternă, pare supusă unui proces de dezvoltare, dar asta numai din cauza percepției noastre limitate. în termeni absoluți, lucrurile nu stau aşa.
Here even consciousness, which is the light emanating from the eternal Source, seems to be subject to a process of development, but this is due to our limited perception. It is not so in absolute terms.
Totuşi, dați-mi voie să continui să vorbesc un moment despre evoluția conştiinței în această lume.
Nevertheless, let me continue to speak for a moment about the evolution of consciousness in this world.

Tot ceea ce există conține Ființa, conține esența lui Dumnezeu, are un anumit grad de conştiință. Chiar şi o piatră are o conştiință rudimentară; altfel, nu ar exista, iar atomii şi moleculele sale s-ar dispersa. Totul este viu. Soarele, Pământul, plantele, animalele, oamenii — toate sunt expresii ale conştiinței în diferite grade, conştiință manifestată ca formă.
Everything that exists has Being, has God-essence, has some degree of consciousness. Even a stone has rudimentary consciousness; otherwise, it would not be, and its atoms and molecules would disperse. Everything is alive. The sun, the earth, plants, animals, humans - all are expressions of consciousness in varying degrees, consciousness manifesting as form.

Lumea apare atunci când conştiința ia diferite forme, mentale sau materiale. Gândiți-vă la milioanele de forme de viață de pe această planetă. The world arises when consciousness takes on shapes and forms, thought forms and material forms.
Din mare, de pe pământ, din aer — şi fiecare dintre ele este reprodusă de milioane de ori. Look at the millions of life forms on this planet alone. In the sea, on land, in the air - and then each life form is replicated millions of times.
In ce scop? Există o entitate sau o ființă prinsă într-un joc, care se joacă cu formele? Aceasta este întrebarea pe care şi-au pus-o vechii înțelepți din India. Ei au văzut lumea ca lila, un fel de joc divin pe care îl joacă Dumnezeu. To what end? Is someone or something playing a game, a game with form? This is what the ancient seers of India asked themselves. They saw the world as lila, a kind of divine game that God is playing.
Formele de viață individuală nu sunt, evident, foarte importante în acest joc. The individual life forms are obviously not very important in this game.
In mediul marin, majoritatea formelor de viață nu supraviețuiesc mai mult de câteva minute după naştere. In the sea, most life forms don't survive for more than a few minutes after being born.

Forma umană se transformă şi ea în ţărână mult prea repede, iar când a dispărut, este ca şi cum n-ar fi existat niciodată. Este acest lucru tragic sau crud?
The human form turns to dust pretty quickly too, and when it is gone it is as if it had never been. Is that tragic or cruel?
Numai în cazul în care creaţi o identitate separată pentru fiecare formă, atunci când uitaţi că acea conştiinţă a fiecăreia este esenţa lui Dumnezeu, ce se exprimă pe sine prin formă. Only if you create a separate identity for each form, if you forget that its consciousness is God-essence expressing itself in form.
Dar nu ştiţi cu adevărat acest lucru până când nu vă daţi seama de apartenenţa dvs. la esenţa lui Dumnezeu drept conştiinţă pură. But you don't truly know that until you realize your own God-essence as pure consciousness.

Dacă un peşte se naşte în acvariul dvs. şi îi daţi numele de John, scrieţi un certificat de naştere, îi povestiţi istoria familiei lui şi peste două minute este înghiţit de un alt peşte — este un lucru tragic. Dar este tragic numai pentru că dvs. aţi proiectat un sine individual acolo unde nu exista. Aţi luat o fracţiune dintr-un proces dinamic, un dans molecular, şi aţi făcut din ea o entitate separată.
If a fish is born in your aquarium and you call it John, write out a birth certificate, tell him about his family history, and two minutes later he gets eaten by another fish - that's tragic. But it's only tragic because you projected a separate self where there was none. You got hold of a fraction of a dynamic process, a molecular dance, and made a separate entity out of it.

Conştiinţa îşi pune masca formelor până când acestea ating o asemenea complexitate, încât se pierde complet în ele. Conştiinţa omului contemporan s-a identificat complet cu masca ei. Se cunoaşte pe sine numai ca formă — şi de aceea trăieşte temându-se că forma sa fizică sau psihologică va fi anihilată. Aceasta este mintea dominată de sinele fals, şi în acest moment apar disfuncţii considerabile. După cum vedem acum, se pare că a decurs total greşit ceva în lanţul evolutiv. Dar chiar şi asta face parte din lila, jocul divin. în final, pre-v siunea suferinţei create de această aparentă disfuncţionalitate forţează conştiinţa să se desprindă din identificarea cu forma şi să se trezească din visul formei: îşi regăseşte conştiinţa de sine, dar la un nivel mult mai profund decât atunci când a pierdut-o. Consciousness takes on the disguise of forms until they reach such complexity that it
completely loses itself in them. In present-day humans, consciousness is completely identified with its disguise. It only knows itself as form and therefore lives in fear of the annihilation of its physical or psychological form. This is the egoic mind, and this is where considerable dysfunction sets in. It now looks as if something had gone very wrong somewhere along the line of evolution. But even this is part of lila, the divine game. Finally, the pressure of suffering created by this apparent dysfunction forces consciousness to disidentify from form and awakens it from its dream of form: It regains self-consciousness, but it is at a far deeper level than when it lost it.

Acest proces este explicat de Iisus în parabola fiului rătăcitor, care pleacă de la casa tatălui său, îşi risipeşte averea, ajunge un cerşetor şi este apoi forţat de suferinţele sale să se întoarcă aca-să. Când se întoarce, tatăl său îl iubeşte mai mult decât înainte. Starea fiului este aşa cum era şi înainte, şi totuşi diferită. Acum are o dimensiune în plus — profunzimea. Parabola descrie călătoria de la perfecţiunea inconştientă, prin imperfecţiunea aparentă şi „rău", până la perfecţiunea conştientă. This process is explained by Jesus in his parable of the lost son, who leaves his father's home, squanders his wealth, becomes destitute, and is then forced by his suffering to return home. When he does, his father loves him more than before. The sons state is the same as it was before, yet not the same. It has an added dimension of depth. The parable describes a journey from unconscious perfection, through apparent imperfection and "evil" to conscious perfection.

Acum înţelegeţi semnificaţia mai profundă şi mai largă a faptului de a deveni prezent ca observator al minţii? Ori de câte ori urmăriţi mintea, vă retrageţi conştiinţa din formele mentale,

aceasta transformându-se atunci în ceea ce noi numim observator sau martor. Can you now see the deeper and wider significance of becoming present as the watcher of your mind? Whenever you watch the mind, you withdraw consciousness from mind forms, which then becomes what we call the watcher or the witness.
Prin urmare, observatorul — conştiința pură dincolo de formă — devine mai puternic, iar formațiunile mentale devin mai slabe. Când vorbim despre observarea minții, personalizăm un eveniment de importanță cosmică: prin dvs. conştiința se trezeşte din visul ei de iden- tificare cu forma şi se retrage din formă. Acest lucru prevesteşte — dar, de fapt, participă — la un eveniment aflat probabil în viitorul îndepărtat din punctul de vedere al timpului cronologic. Evenimentul se numeşte sfârşitul lumii.
Consequently, the watcher - pure consciousness beyond form - becomes stronger, and the mental formations become weaker. When we talk about watching the mind we are personalizing an event that is truly of cosmic significance: through you, consciousness is awakening out of its dream of identification with form and withdrawing from form. This foreshadows, but is already part of, an event that is probably still in the distant future as far as chronological time is concerned. The event is called - the end of the world.
S

Când conştiința se eliberează pe sine din identificarea cu formele fizice şi mentale, devine ceea ce noi am putea numi conştiință sau prezență pură ori iluminată. Acest lucru li s-a întâmplat deja câtorva persoane şi se pare că este destinat să se întâmple din nou la o scară mult mai largă, deşi nu există nici o garanție că va fi aşa.
When consciousness frees itself from its identification with physical and mental forms, it becomes what we may call pure or enlightened consciousness, or presence. This has already happened in a few individuals, and it seems destined to happen soon on a much larger scale, although there is no absolute guarantee that it will happen.
Cei mai mulți oameni se află încă în ghearele modului de conştiință dominat de sinele fals: se identifică cu mintea lor şi sunt conduşi de ea. Dacă, la un moment dat, nu se vor elibera de mintea lor, aceasta îi va distruge. Vor trăi din ce în ce mai mult în confuzie, conflict, violență, boală, disperare, nebunie. Most humans are still in the grip of the egoic mode of consciousness: identified with their mind and run by their mind. If they do not free themselves from their mind in time, they will be destroyed by it. They will experience increasing confusion, conflict, violence, illness, despair, madness.
Mintea dominată de sinele fals a devenit un vas care se scufundă. Dacă nu coborați la timp, vă veți scufunda împreună cu ea.
Egoic mind has become like a sinking ship. If you don't get off, you will go down with it.
Mintea colectivă dominată de sinele fals a devenit cea mai periculoasă şi mai distructivă entitate ce a locuit vreodată pe această planetă. Ce credeți că se va întâmpla cu planeta, în cazul în care conştiința umană rămâne neschimbată? The collective egoic mind is the most dangerously insane and destructive entity ever to inhabit this planet. What do you think will happen on this planet if human consciousness remains unchanged?

Pentru majoritatea oamenilor, singura întrerupere a dominației minții este revenirea ocazională la un nivel de conştiință inferior gândirii(animalitate, sexualitate, betie). Already for most humans, the only respite they find from their own minds is to occasionally revert to a level of consciousness below thought.
Fiecare dintre noi face acest lucru în fiecare seară, în timpul somnului. Dar acelaşi lucru are loc într-o anumită măsură şi prin sex, alcool şi alte droguri ce suprimă activitatea mentală excesivă. Dacă nu ar exista alcoolul, tranchilizantele, antidepresivele şi substanțele ilegale, care sunt, toate, consumate în cantități imense, nebunia minții umane ar deveni şi mai evidentă. Everyone does that every night during sleep. But this also happens to some extent through sex, alcohol, and other drugs that suppress excessive mind activity. If it weren't for alcohol, tranquilizers, antidepressants, as well as the illegal drugs, which are all consumed in vast quantities, the insanity of the human mind would become even more glaringly obvious than it is already.

Cred că, dacă ar fi lipsiți de formele lor de drog, mare parte dintre oameni ar deveni un pericol pentru sine şi pentru alții. I believe that, if deprived of their drugs, a large part of the population would become a danger to themselves and others.
Aceste droguri şi medicamente vă mențin blocați într-un mod de funcționare eronat. These drugs, of course, simply keep you stuck in dysfunction.
Folosirea lor pe scară largă nu face decât să întârzie colapsul vechilor structuri mentale şi ivirea unei conştiințe superioare. Their widespread use only delays the breakdown of the old mind structures and the emergence of higher consciousness.
Deşi utilizatorii individuali găsesc o anumită eliberare față de tortura zilnică impusă de mintea lor, ei sunt împiedicați să genereze suficientă prezență conştientă pentru a se ridica deasupra gândurilor şi a-şi găsi astfel adevărata eliberare.
While individual users may get some relief from the daily torture inflicted on them by their minds, they are prevented from generating enough conscious presence to rise above thought and so find true liberation.

Caderea inapoi la un nivel de conştiință inferior minții, care reprezintă nivelul anterior gândirii al strămoşilor noştri, al animalelor şi plantelor, nu este o opțiune valabilă pentru noi. Falling back to a level of consciousness below mind, which is the pre-thinking level of our distant ancestors and of animals and plants, is not an option for us.

Nu există cale de întoarcere. Pentru ca rasa umană să supraviețuiască, ea trebuie să avanseze la stadiul următor. There is no way back. If the human race is to survive, it will have to go on to the next stage.
Conştiința evoluează în tot universul sub miliarde de forme. Aşa că, chiar dacă nu vom reuşi, acest lucru nu va avea nici o importanță la scară cosmică. Consciousness is evolving throughout the universe in billions of forms. So even if we didn't make it, this wouldn't matter on a cosmic scale.
Conştiința nu poate să piardă ceva vreodată, aşa că ea s-ar exprima pur şi simplu printr-o altă formă. No gain in consciousness is ever lost, so it would simply express itself through some other form.
Chiar faptul că vă vorbesc aici, iar dvs. mă ascultați sau citiți această carte este un semn clar că noua conştiință caştiga un punct de sprijin pe această planetă.
But the very fact that I am speaking here and you are listening or reading this is a clear sign that the new consciousness is gaining a foothold on the planet.

In această activitate nu este implicat nimic personal: eu nu vă învăț nimic. Dvs. sunteți conştiință şi vă ascultați pe dvs. înşivă. Există un proverb în Orient: „Profesorul şi învățăcelul creează împreună învățătura". There is nothing personal in this: I am not teaching you. You are consciousness, and you are listening to yourself. There is an Eastern saying: "The teacher and the taught together create the teaching."

Oricum, cuvintele în sine nu sunt importante. Ele nu sunt Adevărul; doar arată spre el. Eu vă vorbesc în stare de prezență şi în timpul acesta s-ar putea să reuşiți să veniți alături de mine. Deşi fiecare cuvânt pe care îl folosesc are, desigur, o istorie şi vine din trecut, ca de altfel tot limbajul, cuvintele pe care vi le adresez acum vibrează de înalta energie a prezenței, total diferită de sensul pe care îl exprimă cuvintele în calitate de simple cuvinte.
In any case, the words in themselves are not important. They are not the Truth; they only point to it. I speak from presence, and as I speak, you may be able to join me in that state. Although every word that I use has a history, of course, and comes from the past, as all language does, the words that I speak to you now are carriers of the high-energy frequency of presence, quite apart from the meaning they convey as words.

Tăcerea este cel mai puternic vehicul al prezenței, aşa că atunci când citiți sau mă ascultați vorbind, conştientizați liniştea dintre şi din spatele cuvintelor. Conştientizați pauzele. Ascultarea liniştii, oriunde v-ați afla, este o cale directă şi uşoară de a deveni prezent. Chiar dacă există zgomote, printre ele şi în spatele lor va exista întotdeauna liniştea. Ascultarea liniştii produce

imediat liniştea interioară. Numai liniştirea poate percepe liniştea din exterior. Şi ce altceva este liniştirea decât prezență, conştiință eliberată de formele gândirii? Iată realizarea vie a ceea ce am discutat până acum.
Silence is an even more potent carrier of presence, so when you read this or listen to me speak, be aware of the silence between and underneath the words. Be aware of the gaps. To listen to the silence, wherever you are, is an easy and direct way of becoming present. Even if there is noise, there is always some silence underneath and in between the sounds. Listening to the silence immediately creates stillness inside you. Only the stillness in you can perceive the silence outside. And what is stillness other than presence, consciousness freed from thought forms? Here is the living realization of what we have been talking about.

S

Iisus Hristos: realitatea prezenței dvs. divine/ Jesus Christ: The Reality Of Your Divine Presence

[Nota: In limba română forma Iisus Hristos, utilizată în prezent de Biserica Ortodoxă Română, este preferată de majoritatea credincioşilor ortodocşi. Iisus a fost menționat în textul grec al evangheliilor ca Ιησούς Χριστός(Iēsoûs Hristós), în transcriere latină Iesus Christus, vedeti detalii pe: http://ro.wikipedia.org/wiki/Iisus_din_Nazaret
http://www.jurnalul.ro/stire-special/hristos-sau-cristos-123378.html]
Iisus din lb. greaca(Ιησοῦς, Iesus , Iēsûs), care traduce numele ebraic(ישוע ,ישו yĕhošūa sau Yéshua) si aramaic (Jeschua ori Jeschu), are aceeasi radacina cu numele Josué, care are semnificatia « Dumnezeu salveaza » sau «Dumnezeu elibereaza ». Acest nume este redat in alte limbi astfel: يسوعIsa (araba), Jesus(engleza, germana), Jésus (franceza), Gesù(italiana), Jesús(spaniola), Jezu(albaneza), Jezus(poloneza), Иисус(rusa). Se observa ca si in lb. rusa se prefera forma cu doi de "i"(Ии) evitându-se forma isus = asin = măgar [asino(italiana), Asno (spaniola), Esel(germana), осел (rusa), תחת (ebraica) , âne(franceza), ass, donkey(engleza)], Termenul **Hristos**("uns de Dumnezeu"; in lb.latina: Χριστός, transcris "Christus" : 'Unctus' gratia divina) este o redare in lb. greaca(Χριστός-Khristós) a termenului ebraic "**mesia**" (māšîaḥ;mashiach messiah) care inseamna "ungere; acoperire cu ulei". Termenul latin "missus"(lit.: "trimis"), asemanator fonetic cu "Mesiae", nu corespunde semnificatiei reale de consacrare ceremoniala a regilor si marilor preoti prin ungere cu ulei de masline, descrisa prima data in Cartea Exodului sau Iesirea (capitolul 29). Majoritatea variantelor moderne provin din lb. greaca: in lb. engleza si franceza: Christ ("Oint de Dieu"; "Anointed by God"),in spaniola si italiana:Cristo("Ungido por Dios";"Unto da Dio"), , in lb. rusa si bulgara : Христос ("помазанник Божий";"помазаника Божи");
Termenul **grație**(in latina: "gratia"; in lb. greaca: haris χάρις; in ebr.: חן) in engl: "grace;in fr.: "grâce"; in spaniola : "gracia" ; in italiana:"grazia") se aude in majoritatea limbilor drept "**gras**" si este inrudit fonetic si semantic cu "**ungerea**"(coborarea gratiei divine). Acest termen (grație) apare in expresia "grația divină" (in latina: “gratia divina”; in engl: "divine grace";in fr.: "grâce divine"; in sp.: "gracia divino"; in italiana:"grazia divino") .Intalnim acest termen in efectele starii de gratie(create si necreate: "Gratia increata est Spiritus Sanctus"; harul,darurile si calitatile fiintelor umane desemneaza grația creată sau manifestata): "gratios," "recunoscator", "gratitudine(stare de multumire)," si in "gratuit" , dar si ale pierderii acestei stari("ingrat"). Semnificatia sa de "a multumi", "a dărui", "favoare", s-a pastrat in italiană("grazie") si in spaniolă ("gracias") . Alte semnificatii ne indica calitati si capacitati: agreabil, plăcut, charm(farmec, şarmul, fermecarea fascinatie,incantare), frumusete, iubit. Textele teologice redau termenul latin "gratia" prin "har"(iertare, iubire, bunatate,dar) si desemneaza un dar supranatural acordat de Dumnezeu unei făpturi spre mântuirea veşnică.

Nu vă ataşați de niciun cuvânt. Puteți înlocui cuvântul "Iisus Hristos" cu prezență, dacă acesta este mai semnificativ pentru dvs. Iisus Hristos a fost esența dvs. divină sau Sinele, cum este numit uneori în Orient. Singura diferență între Iisus Hristos şi prezență este că primul cuvânt se referă la

divinitatea care există în dvs. indiferent dacă sunteți conştient de ea sau nu, în timp ce prezența înseamnă divinitatea sau esența divină trezită. Don't get attached to any one word. You can substitute "Christ" for presence, if that is more meaningful to you. Christ is your God essence or the Self, as it is sometimes called in the East. The only difference between Christ and presence is that Christ refers to your indwelling divinity regardless of whether you are conscious of it or not, whereas presence means your awakened divinity or God-essence.

Multe neînțelegeri şi credințe false legate de Iisus Hristos se vor lămuri dacă veți realiza că nu există trecut şi viitor în Iisus Hristos. A spune că Iisus Hristos a fost sau va fi este o contradicție în termeni. Iisus a existat. El a fost omul care a trăit acum 2.000 de ani şi a realizat prezența divină, adevărata sa natură. Many misunderstandings and false beliefs about Christ will clear if you realize that there is no past or future in Christ. To say that Christ was or will be is a contradiction in terms. Jesus was. He was a man who lived two thousand years ago and realized divine presence, his true nature.

Şi astfel a spus: „Inainte de Abraham sunt eu". El nu a spus: „Am existat şi înainte de naşterea lui Abraham". Acest lucru ar fi însemnat că el se mai afla încă în dimensiunea timpului şi a identității ca formă. And so he said: "Before Abraham was, I am." He did not say: "I already existed before Abraham was born." That would have meant that he was still within the dimension of time and form identity.
Cuvintele sunt pe care le folosesc într-o afirmație care începe cu trecutul indică o transformare radicală, o discontinuitate în dimensiunea temporală. Este ca o afirmație Zen de o mare profunzime. Iisus a încercat să exprime direct, nu prin gândire discursivă, înțelesul prezenței, al realizării de sine. The words I am used in a sentence that starts in the past tense indicate a radical shift, a discontinuity in the temporal dimension. It is a Zen-like statement of great profundity. Jesus attempted to convey directly, not through discursive thought, the meaning of presence, of self realization.
El depăşise dimensiunea conştiinței guvernate de timp şi intrase în lumea atemporalității. Dimensiunea eternității pătrunsese în această lume. He had gone beyond the consciousness dimension governed by time, into the realm of the timeless. The dimension of eternity had come into this world.
Desigur, eternitatea nu înseamnă un timp nesfârşit, ci absența timpului. Astfel, omul Iisus a devenit Iisus Hristos, un vehicul al conştiinței pure. Cum se defineşte pe sine Dumnezeu în Biblie? A spus cumva Dumnezeu: „Eu am fost dintotdeauna şi voi exista întotdeauna"? Sigur că nu.
Eternity, of course, does not mean endless time, but no time. Thus, the man Jesus became Christ, a vehicle for pure consciousness. And what is God's self-definition in the Bible? Did God say "I have always been, and I always will be?" Of course not.
Acest lucru ar fi conferit realitate trecutului şi viitorului.
Dumnezeu a spus: „**EU SUNT CEL CE SUNT**". Aici nu există timp, doar prezență.
That would have given reality to past and future. God said: "I AM THAT I AM." No time here, just presence.
„A doua venire" a lui Iisus Hristos este o transformare a conştiinței umane, o trecere de la timp la prezență, de la gândire la conştiință pură, şi nu venirea unui bărbat sau a unei femei. The "second coming" of Christ is a transformation of human consciousness, a shift from time to presence, from thinking to pure consciousness, not the arrival of some man or woman.
Dacă „ Iisus Hristos " s-ar reîntoarce mâine sub o formă exterioară, ce altceva ar putea el sau ea să ne spună decât: „Eu sunt Adevărul. Eu sunt prezența divină. Eu sunt viața eternă. Eu mă aflu în tine. Eu sunt aici. Eu sunt Acum". If "Christ" were to return tomorrow in some externalized form, what could he or she possibly say to you other than this: "I am the Truth. I am divine presence. I am eternal life. I am within you. I am here. I am Now."

S

Nu îl personalizați niciodată pe Iisus Hristos. Nu faceți din Iisus Hristos o identitate formală. Avatarurile, mamele divine, [maeştrii iluminați, cei foarte puțini care sunt autentici nu sunt [speciali ca persoane. Never personalize Christ. Don't make Christ into a form identity. Avatars, divine mothers, enlightened masters, the very few that are real, are not special as persons. Fără un sine

fals pe care să-l mențină, să-l apere şi să-l hrănească, ei sunt mai simpli, mai comuni decât o femeie sau un bărbat obişnuiți. Orice persoană cu un sine fals puternic i-ar considera nesemnificativi sau, mai probabil, i-ar trece complet cu vederea. Without a false self to uphold, defend, and feed, they are more simple, more ordinary than the ordinary man or woman. Anyone with a strong ego would regard them as insignificant or, more likely, not see them at all.

Dacă vă simțiți atras de un maestru spiritual este pentru că în dvs. există deja suficientă prezență pentru a recunoaşte prezența în altul. Au fost mulți oameni care nu i-au recunoscut pe Iisus sau pe Buddha, aşa cum există şi au existat mereu oameni care se simt atraşi de maeştri falşi. Sinele fals al cuiva se simte atras de un sine fals mai cuprinzător. întunericul nu poate recunoaşte lumina. Numai lumina poate recunoaşte lumina. Aşa că, să nu credeți că lumina se află în afara dvs. sau că ea nu poate veni decât sub o anumită formă. If you are drawn to an enlightened teacher, it is because there is already enough presence in you to recognize presence in another. There were many people who did not recognize Jesus or the Buddha, as there are and always have been many people who are drawn to false teachers. Egos are drawn to bigger egos. Darkness cannot recognize light. Only light can recognize light. So don't believe that the light is outside you or that it can only come through one particular form.

Dacă numai maestrul dvs. este personificarea lui Dumnezeu, atunci cine sunteți dvs.? Orice formă de exclusivism este identificarea cu forma, iar identificarea cu forma înseamnă sine fals, indiferent cât de bine ascuns este el. If only your master is an incarnation of God, then who are you? Any kind of exclusivity is identification with form, and identification with form means ego, no matter how well disguised.

Folosiți prezența maestrului pentru a vă reflecta propria identitate, dincolo de nume şi de formă, pentru a vă întoarce la dvs. şi a deveni mai prezent dvs. înşivă. Veți realiza curând că nu există „al meu" sau „al tău" în prezență. Prezența este una. Use the master's presence to reflect your own identity beyond name and form back to you and to become more intensely present yourself. You will soon realize that there is no "mine" or "yours" in presence. Presence is one.

Munca în grup poate fi utilă pentru intensificarea luminii prezenței. Un grup de oameni reunit într-o stare de prezență generează un câmp colectiv de energie de o mare intensitate. Aceasta nu numai că sporeşte gradul de prezență al fiecărui membru, dar ajută şi la eliberarea conştiinței umane colective din starea ei actuală de sclavă a minții. Ceea ce va face starea de prezență din ce în ce mai accesibilă indivizilor. Totuşi, dacă nici măcar unul dintre membrii grupului nu este ferm înrădăcinat în starea de prezență pentru a putea menține frecvența înaltă a energiei acestei stări, sinele fals poate să se reafirme uşor şi să saboteze eforturile grupului. Deşi exercițiul în grup este de neprețuit, nu este suficient şi nu trebuie să vă bazați doar pe el. Aşa cum nu trebuie să vă bazați pe un profesor sau pe un maestru, cu excepția perioadei de tranziție, când deprindeți semnificația şi practica prezenței. Group work can also be helpful for intensifying the light of your presence. A group of people coming together in a state of presence generates a collective energy field of great intensity. It not only raises the degree of presence of each member of the group but also helps to free the collective human consciousness from its current state ofmind dominance. This will make the state of presence increasingly more accessible to individuals. However, unless at least one member of the group is already firmly established in it and thus can hold the energy frequency of that state, the egoic mind can easily reassert itself and sabotage the group's endeavors. Although group work is invaluable, it is not enough, and you must not come to depend on it. Nor must you come to depend on a teacher or a master, except during the transitional period, when you are learning the meaning and practice of presence.

Capitolul 6
6. CORPUL INTERIOR/THE INNER BODY

Ființa este sinele dvs. cel mai profund /Being Is Your Deepest Self

Ne-ați vorbit mai devreme despre importanța de a avea rădăcini adânci în noi sau de locuirea corpului nostru. Ne puteți explica ce înțelegeți prin asta? You spoke earlier about the importance of having deep roots within or inhabiting the body. Can you explain what you meant by that?

Corpul poate deveni un punct de acces către taramul Ființei. Haideți să vorbim mai pe larg despre acest lucru. The body can become a point of access into the realm of Being. Let's go into that more deeply now.

Nu sunt încă foarte sigur că înțeleg la ce vă referiți când vorbiți despre Ființă.
I am still not quite sure if I fully understand what you mean by Being.

„Apă? Ce vrei să spui cu asta? Nu înțeleg apa." Asta ar spune un peşte dacă ar avea o minte omenească. "Water? What do you mean by that? I don't understand it." This is what a fish would say if it had a human mind.

Vă rog să nu mai încercați să înțelegeți Ființa. Ați avut deja străfulgerări semnificative ale Ființei, dar mintea va încerca mereu să bage totul într-o cutie si apoi să pună o etichetă pe ea. Nu se poate face acest lucru. Nu poate deveni un abiect al cunoaşterii. In Ființă, subiectul şi obiectul sunt una[vedeti **Nota DM]**.
Please stop trying to understand Being. You have already had significant glimpses of Being, but the mind will always try to squeeze it into a little box and then put a label on it. It cannot be done. It cannot become an object of knowledge. In Being, subject and object merge into one.

Nota DM: In acest moment este descrisa starea holografica de functionare, cunoscuta lui Socrate, lui Patanjali si lui Lao Tzu, in care este depasita dualitatea subiect-obiect si care permite accesul la cunoasterea directa(se inlatura realitatea secunda constituita de proiectiile umbrelor obiectelor pe peretele pesterii- Socrate; nu mai este folosita modelarea realitatii prin impulsuri-vrittis- pe ecranul mental- Patanjali) si se trece la actiunea nemijlocita(siddhis; haruri, daruri divine; la adevaratele capacitati divine ale fiintei umane)

Ființa poate fi simțită ca un mereu prezent "**eu sunt**"(Nota DM: **asmita**), dincolo de nume şi formă. A simți şi astfel a şti că sunteți şi conti-ilați să rămâneți în această stare adânc înrădăcinată de iluminare este adevărul despre care Iisus spune că vă va elibera. Being can be felt as the ever-present I am that is beyond name and form. To feel and thus to know that you are and to abide in that deeply rooted state is enlightenment, is the truth that Jesus says will make you free.
Nota DM: **asmita(eu sunt); stare intermediara de transa mistica-samadhi descrisa de Patanjali)**

De ce anume mă va elibera? Free from what?

Vă va elibera de iluzia că nu sunteți nimic mai mult decât corpul fizic şi mintea dvs. Această „iluzie a sinelui", cum o numeşte Buddha, este eroarea fundamentală. Vă va elibera de frică, în multiplele ei forme, o consecință inevitabilă a acestei iluzii — frica aceea care va fi agresorul dvs. constant atâta timp cât sentimentul dvs. de sine derivă numai din această formă efemeră şi vulnerabilă. Şi vă va elibera de păcat, care este suferința ce v-o produceți inconştient şi dvs., şi altora, atâta timp cât acest sentiment iluzoriu de identitate guvernează ceea ce gândiți, spuneți, faceți. Free from the illusion that you are nothing more than your physical body and your mind. This "illusion of the self," as the Buddha calls it, is the core error. Free from fear in its countless disguises as the inevitable consequence of that illusion - the fear that is your constant tormentor as long as you derive your sense of self only from this ephemeral and vulnerable form. And free from sin, which is the suffering you unconsciously inflict on yourself and others as long as this illusory sense of self

governs what you think, say, and do.

Priviți dincolo de cuvinte /Look Beyond The Words

Nu îmi place cuvântul „păcat". Implica faptul că sunt judecat şi găsit vinovat.
I don't like the words sin. It implies that I am being judged and found guilty.

Înțeleg. De-a lungul secolelor, în jurul unor cuvinte, cum ar fi păcat, s-au acumulat multe puncte de vedere şi interpretări greşite din cauza înțelegerii greşite, a ignoranței sau a dorinței de a controla, dar ele conțin un sâmbure de adevăr. I can understand that. Over the centuries, many erroneous views and interpretations have accumulated around words such as sin, due to ignorance, misunderstanding, or a desire to control, but they contain an essential core of truth.
Dacă nu puteți privi dincolo de aceste interpretări şi nu puteți recunoaşte realitatea indicată de acest cuvânt, atunci nu-l folosiți.If you are unable to look beyond such interpretations and so cannot recognize the reality to which the word points, then don't use it.

Nu vă blocați la nivelul cuvintelor. Un cuvânt nu este mai mult decât un mijloc pentru atingerea unui scop. Este o abstracție. Ca un indicator, arată spre ceva care se află dincolo de el. Don't get stuck on the level of words. A word is no more than a means to an end. Ifs an abstraction. Not unlike a signpost, it points beyond itself.
Cuvântul miere nu este mierea. Puteți studia şi vorbi despre miere cât doriți, dar nu veți şti într-adevăr ce este mierea până când nu o veți gusta. După ce ați gustat-o, cuvântul devine mai puțin important pentru dvs. Nu veți mai fi ataşat de el. La fel, puteți vorbi sau vă puteți gândi la Dumnezeu în permanență pentru tot restul vieții, dar asta nu înseamnă că ştiți ce este sau că ați avut fie o străfulgerare a acestei realități pe care o indică cuvântul. Nu este mai mult decât un ataşament obsesiv față de un indicator, un idol mental. The word honey isn't honey. You can study and talk about honey for as long as you like, but you won' t really know it until you taste it. After you have tasted it, the word becomes less important to you. You won't be attached to it anymore. Similarly, you can talk or think about God continuously for the rest of your life, but does that mean you know or have even glimpsed the reality to which the word points? It really is no more than an obsessive attachment to a signpost, a mental idol.

Şi inversul este valabil: dacă, indiferent din ce motive, nu v-a plăcut cuvântul miere, este posibil ca această atitudine să vă facă să nu o gustați niciodată. Dacă aveți o puternică aversiune pentru cuvântul Dumnezeu, care este o formă negativă de ataşament, este posibil să negați nu doar cuvântul, ci şi realitatea pe care o semnifică. Vă puteți refuza singur posibilitatea de a trăi această realitate. Desigur, toate acestea sunt intrinsec legate de identificarea cu mintea. The reverse also applies: If, for whatever reason, you disliked the word honey, that might prevent you from ever tasting it. If you had a strong aversion to the word God, which is a negative form of attachment, you may be denying not just the word but also the reality to which it points. You would be cutting yourself off from the possibility of experiencing that reality. All this is, of course, intrinsically connected with being identified with your mind.

Aşa că, dacă un cuvânt nu mai funcționează pentru dvs., abandonați-l şi înlocuiți-l cu unul care funcționează. Dacă nu vă place cuvântul păcat, atunci numiți-l inconştiență sau nebunie. So, if a word doesn't work for you anymore, then drop it and replace it with one that does work. If you don't like the word sin, then call it unconsciousness or insanity.
Aşa vă veți afla poate mai aproape de adevăr, de realitatea din spatele cuvântului, decât prin cuvântul păcat, care a fost folosit greşit atât de mult timp, şi veți avea mai puțin loc pentru vinovăție. That may get you closer to the truth, the reality behind the word, than a long-misused word like sin, and leaves little room for guilt.

Nu-mi plac nici aceste cuvinte. Ele conțin presupunerea că ceva nu este în regulă cu mine. Că aş fi judecat. I don't like those words either. They imply that there is something wrong with me. I am being judged.

Sigur că ceva nu este în regulă cu dvs. - dar nu sunteți judecat. Of course there is something wrong with you - and you are not being judged.

Nu vreau să vă jignesc, dar oare nu aparțineți rasei umane, care a omorât peste 100 de milioane de membri ai propriei specii numai în secolul XX? I don't mean to offend you personally, but do you not belong to the human race that has killed over 100 million members of their own species in the twentieth century alone? ,

Aceasta ar fi o culpabilitate prin asociere? You mean guilt by association?

Nu este o problemă de culpabilitate. Dar atâta timp cât sunteți condus de o minte dominată de sinele fals, sunteți parte din nebunia colectivă. Poate că nu ați analizat prea atent condiția umană dominată de mintea condusă de sinele fals. It is not a question of guilt. But as long as you are run by the egoic mind, you are part of the collective insanity. Perhaps you haven't looked very deeply into the human condition in its state of dominance by the egoic mind.
Deschideți ochii şi priviți frica, disperarea, lăcomia şi violența, care apar de peste tot. Observați cruzimea monstruoasă şi suferințele, la o scară inimaginabilă, pe care oamenii le-au produs şi continuă să le producă atât membrilor propriei specii, cât şi celorlalte forme de viață de pe această planetă. Nu este nevoie să condamnați. Observați doar. Acesta este păcatul. Aceasta este nebunia. Aceasta este inconştiența. La urma urmei, nu uitați să vă observați propria minte. Căutați acolo rădăcina nebuniei. Open your eyes and see the fear, the despair, the greed, and the violence that are all-pervasive. See the heinous cruelty and suffering on an unimaginable scale that humans have inflicted and continue to inflict on each other as well as on other life forms on the planet. You don't need to condemn. Just observe. That is sin. That is insanity.
That is unconsciousness. Above all, don't forget to observe your own mind. Seek out the root of the insanity there.

Descoperiti-va realitatea invizibilă şi indestructibilă/Finding Your Invisible and Indestructible Reality.

Ați spus că identificarea cu forma noastră fizică este parte din această iluzie; deci, cum poate corpul, forma fizică, să ne facă să ne dăm seama ce este Ființa?
You said that identification with our physical form is part of the illusion, so how can the body, the physical form, bring you to a realization of Being?

Corpul pe care îl puteți vedea şi atinge nu vă poate purta către Ființă. Dar acest corp vizibil şi tangibil este numai un înveliş exterior sau, mai curând, o percepție limitată şi distorsionată a unei realități mai profunde. In starea dvs. naturală de conectare cu Ființa, această realitate profundă poate fi simțită în fiecare moment sub forma unui corp interior invizibil, prezența vie din dvs. Astfel că, a-ți „locui trupul" înseamnă a-ți simți trupul din interior, a simți viața din acest corp, şi în felul acesta a ajunge să afli că eşti mai mult decât forma exterioară. The body that you can see and touch cannot take you into Being. But that visible and tangible body is only an outer shell, or rather a limited and distorted perception of a deeper reality. In your natural state of connectedness with Being, this deeper reality can be felt every moment as the invisible inner body, the animating presence within you. So to "inhabit the body' is to feel the body from within, to feel the life inside the body and thereby come to know that you are beyond the outer form.

Dar acesta este numai începutul unei călătorii interioare, care vă va duce din ce în ce mai departe, într-o lume cu multă linişte şi pace, şi în acelaşi timp extrem de puternică şi vibrând de viață. La început, veți avea doar străfulgerări ale acesteia, prin care veți începe să realizați că nu sunteți numai un fragment fără sens dintr-un univers străin, suspendat pentru o clipă între naştere şi moarte, căruia îi sunt permise numai câteva plăceri de scurtă durată, urmate de durere şi anihilarea finală. But that is only the beginning of an inward journey that will take you ever more deeply into a realm of great stillness and peace, yet also of great power and vibrant life. At first, you may only get fleeting glimpses of it, but through them you will begin to realize that you are not just a meaningless fragment in an alien universe, briefly suspended between birth and death, allowed a few short-lived pleasures followed by pain and ultimate annihilation.

In spatele formei dvs. exterioare, sunteți conectat cu ceva atât de vast, incomensurabil şi sacru, încât nu poate fi conceput sau descris în cuvinte — şi totuşi vă vorbesc despre acest lucru acum. Vorbesc despre acesta nu pentru a vă oferi ceva în care să credeți, ci pentru a vă arăta cum puteți să-l cunoaşteți dvs. înşivă. Underneath your outer form, you are connected with something so vast, so immeasurable and sacred, that it cannot be conceived or spoken of - yet I am speaking of it now. I am speaking of it not to give you something to believe in but to show you how you can know it for yourself.

Sunteți rupt de Ființă atâta timp cât mintea dvs. vă acaparează întreaga atenție. Când se întâmplă acest lucru — şi se întâmplă permanent pentru majoritatea oamenilor —, nu vă mai aflați în corpul dvs. Mintea vă absoarbe întreaga capacitate de conştientizare şi o transformă în creații ale minții. Nu puteți să vă opriți din gândit. Gândirea incontrolabilă a devenit o boală colectivă. întregul sentiment de identitate derivă din activitățile minții. Identitatea care nu-şi mai are rădăcinile în Ființă devine o structură mentală vulnerabilă şi mereu nevoiaşă, ce creează frica drept emoție subterană predominantă. Atunci, singurul lucru care contează lipseşte din viața dvs.: conştiința sinelui profund — realitatea dvs. invizibilă şi indestructibilă. You are cut off from Being as long as your mind takes up all your attention. When this happens - and it happens continuously for most people - you are not in your body. The mind absorbs all your consciousness and transforms it into mind stuff. You cannot stop thinking. Compulsive thinking has become a collective disease. Your whole sense of who you are is then derived from mind activity. Your identity, as it is no longer rooted in Being, becomes a vulnerable and ever-needy mental construct, which creates fear as the predominant underlying emotion. The one thing that truly matters is then missing from your life: awareness of your deeper self - your invisible and indestructible reality.

Pentru a deveni conştient de Ființă, trebuie să vă retrageți conştiința din câmpul minții. Aceasta este una dintre cele mai importante sarcini ale călătoriei dvs. spirituale. Va elibera cantități uriaşe de conştiință, care mai înainte fuseseră prinse în capcana gândirii incontrolabile şi inutile. O modalitate foarte eficientă de a face acest lucru este să nu vă mai concentrați asupra gândirii şi să vă îndreptați atenția asupra corpului, unde Ființa poate fi simțită, în prima fază, sub forma unui câmp energetic invizibil, ce dă viață acelui lucru pe care îl percepeți ca fiind corpul dvs. fizic.
To become conscious of Being, you need to reclaim consciousness from the mind.
This is one of the most essential tasks on your spiritual journey. It will free vast amounts of consciousness that previously had been trapped in useless and compulsive thinking. A very effective way of doing this is simply to take the focus of your attention away from thinking and direct it into the body, where Being can be felt in the first instance as the invisible energy field that gives life to what you perceive as the physical body.

Conectarea cu corpul interior /Connecting With The Inner Body

Vă rog, încercați acest lucru acum. S-ar putea să vă fie mai uşor dacă închideți ochii în timpul acestui exercițiu. Mai târziu, când „prezența în corp" va deveni naturală şi uşoară, acest lucru nu va mai fi necesar. Please try it now. You may find it helpful to close your eyes for this practice. Later on, when "being in the body' has become natural and easy, this will no longer be necessary.

Indreptați-vă atenția asupra corpului. Simțiți-l din interior. Este viu? Există viață în palmele, brațele, picioarele şi în tălpile dvs. — în abdomen, în piept? Puteți simți câmpul energetic subtil care trece prin tot corpul şi dă o viață vibrantă fiecărui organ şi fiecărei celule în parte? Îl puteți simți simultan în toate părțile corpului ca pe un câmp energetic unic? Continuați să vă concentrați şi să vă simțiți corpul interior câteva minute. Direct your attention into the body. Feel it from within. Is it alive? Is there life in your hands, arms, legs, and feet - in your abdomen, your chest? Can you feel the subtle energy field that pervades the entire body and gives vibrant life to every organ and every cell? Can you feel it simultaneously in all parts of the body as a single field of energy? Keep focusing on the feeling of your inner body for a few moments.

Nu începeți să vă gândiți la el. Simțiți-l. Cu cât îi acordați mai multă atenție, cu atât acest sentiment va fi mai clar şi mai puternic. Veți simți că fiecare celulă devine mai vie, iar dacă simțul dvs. vizual este foarte dezvoltat, este posibil să vă vedeți corpul devenind luminos. Deşi o astfel de imagine vă poate ajuta temporar, acordați mai multă atenție sentimentului decât imaginii ce poate apărea. O imagine, indiferent cât de frumoasă sau de puternică ar fi, este deja definită ca formă, aşa că are o capacitate mai mică de penetrare în profunzime.
Do not start to think about it. Feel it. The more attention you give it, the clearer and stronger this feeling will become. It will feel as if every cell is becoming more alive, and if you have a strong visual sense, you may get an image of your body becoming luminous. Although such an image can help you temporarily, pay more attention to the feeling than to any image that may arise. An image, no matter how beautiful or powerful, is already defined in form, so there is less scope for penetrating more deeply.

Simțirea corpului interior este lipsită de formă, de limite, este insondabilă. Puteți oricând să pătrundeți mai adânc în el. Dacă nu puteți simți prea multe în acest stadiu, fiți atent la tot ceea ce reuşiți să simțiți. Pentru moment, este destul de bine. Concentrați-vă asupra a ceea ce simțiți. Corpul dvs. se trezeşte la viață. Mai târziu, vom mai exersa. Acum vă rog să deschideți ochii, păstrându-vă o parte din atenție concentrată asupra câmpului energetic interior al corpului chiar din momentul în care începeți din nou să priviți prin cameră. Corpul interior se află la granița dintre identitatea dvs. ca formă şi identitatea ca esență, natura dvs. adevărată. Nu pierdeți niciodată contactul cu ea. The feeling of your inner body is formless, limitless, and unfathomable. You can always go into it more deeply. If you cannot feel very much at this stage, pay attention to whatever you can feel. Perhaps there is just a slight tingling in your hands or feet. That's good enough for the moment. Just focus on the feeling. Your body is coming alive. Later, we will practice some more. Please open your eyes now, but keep some attention in the inner energy field of the body even as you look around the room. The inner body lies at the threshold between your form identity and your essence identity, your true nature. Never lose touch with it.

Transformarea prin intermediul corpului / Transformation Through The Body

De ce majoritatea religiilor au condamnat sau au negat corpul? Se pare că persoanele care doreau să evolueze spiritual au privit întotdeauna corpul ca pe un obstacol sau chiar ca pe un păcat. Why have most religions condemned or denied the body? It seems that spiritual seekers have always regarded the body as a hindrance or even as sinful.

De ce atât de puține dintre persoanele care căutau adevărul spiritual au ajuns într-adevăr la el? Why have so few seekers become finders?

La nivel corporal, oamenii se apropie foarte mult de animale. Toate funcțiile primare ale corpului — plăcerea, durerea, respirația, alimentația, defecația, somnul, dorința de a-şi găsi un partener şi de a procrea şi, desigur, naşterea şi moartea — le regăsim şi la animale. On the level of the body, humans are very close to animals. All the basic bodily functions - pleasure, pain, breathing, eating, drinking, defecating, sleeping, the drive to find a mate and procreate, and of course birth and death - we share with the animals.
La mult timp după ce au decăzut din starea de grație şi unificare în iluzie, oamenii s-au trezit brusc în ceea ce părea să fie un corp de animal — şi au fost foarte tulburați de acest lucru. „Nu te minți singur. Nu eşti decât un animal."
A long time after their fall from a state of grace and oneness into illusion, humans suddenly woke up in what seemed to be an animal body - and they found this very disturbing. "Don't fool yourself. You are no more than an animal."
Acesta părea să fie adevărul crud. Dar era un adevăr prea greu de acceptat. Adam şi Eva au văzut că erau goi şi au început să se teamă. Negarea inconştientă a naturii lor animalice s-a instalat foarte repede. This seemed to be the truth that was staring them in the face. But it was too disturbing a truth to tolerate. Adam and Eve saw that they were naked, and they became afraid. Unconscious denial of their animal nature set in very quickly.

Pericolul de a fi dominați de porniri instinctuale foarte puternice şi de a se întoarce la starea de inconştiență completă era într-adevăr foarte real. Ruşinea şi tabuurile legate de anumite părți ale corpului şi de funcțiile corporale, mai ales de sexualitate, şi-au făcut apariția. Lumina conştiinței lor nu era încă suficient de puternică pentru a se putea împrieteni cu natura lor animalică, pentru a-i permite acesteia să existe şi chiar pentru a se bucura de acest aspect al ființei lor — cu atât mai puțin pentru a pătrunde mai adânc în ea şi a descoperi acolo divinul ascuns, realitatea în iluzie. Aşa că au făcut ce era necesar să facă. Au început să se disocieze de corpul lor. Acum se vedeau ca având un corp, în loc să considere că sunt corpul lor. The threat that they might be taken over by powerful instinctual drives and revert back to complete unconsciousness was indeed a very real one. Shame and taboos appeared around certain parts of the body and bodily functions, especially sexuality. The light of their consciousness was not yet strong enough to make friends with their animal nature, to allow it to be and even enjoy that aspect of themselves - let alone to go deeply into it to find the divine hidden within it, the reality within the illusion. So they did what they had to do. They began to disassociate from their body. They now saw themselves as having a body, rather than just being it.

Când au apărut religiile, această disociere a devenit şi mai pronunțată prin credința că „nu eşti corpul tău". Nenumărați oameni din Est şi din Vest au încercat de-a lungul timpului să îl găsească pe Dumnezeu, să găsească mântuirea sau iluminarea prin negarea corpului. When religions arose, this disassociation became even more pronounced as the "you are not your body' belief. Countless people in East and West throughout the ages have tried to find God, salvation, or enlightenment through denial of the body.
Acest fapt a luat forma negării sentimentului de plăcere şi mai ales a negării sexualității, forma postului şi a altor practici ascetice. Oamenii şi-au provocat chiar şi dureri în încercarea de a slăbi trupul şi a-l pedepsi, de vreme ce îl considerau păcătos. This took the form of denial of sense pleasures and of sexuality in particular, fasting, and other ascetic practices. They even inflicted pain on the body in an attempt to weaken or punish it because they regarded it as sinful.
In creştinism, aceasta se numea mortificarea cărnii. Alții au încercat să se elibereze de corp intrând în stări de transă sau căutând experiențe care să le permită decorporalizarea (**Nota DM:** experienta in afara corpului; calatoria astrala). Mulți mai practică încă acest lucru. Chiar şi despre Buddha se spune că a practicat negarea corpului prin post şi prin forme extreme de ascetism timp de şase ani, dar nu a atins iluminarea până când nu a renunțat la aceste practici. In Christianity, this used to be called mortification of the flesh. Others tried to escape from the body by entering trance states or seeking out-of-the-body experiences. Many still do. Even the Buddha is said to have practiced body denial through fasting and extreme forms of asceticism for six years, but he did not attain enlightenment until after he had given up this practice.

Fapt este că nimeni nu a ajuns la iluminare negându-şi corpul, luptând împotriva lui sau prin decorporalizare.
The fact is that no one has ever become enlightened through denying or fighting the body or through an out-of-the-body experience.
Deşi o astfel de experiență poate fi fascinantă şi vă poate oferi o imagine fugară despre starea de eliberare din forma materială, ca în final să fiți mereu nevoiți ca în final să vă întoarceți în corp, unde are loc transformarea esențială. Although such an experience can be fascinating and can give you a glimpse of the state of liberation from the material form, in the end you will always have to return to the body, where the essential work of transformation takes place.
Transformarea se realizeaza prin corp, nu din afara lui. Acesta este motivul pentru care niciun maestru autentic nu a susținut vreodată lupta împotriva corpului sau părăsirea acestuia, deşi discipolii lor, axați pe minte, au făcut-o deseori. Transformation is through the body, not away from it. This is why no true master has ever advocated fighting or leaving the body, although their mind-based followers often have.

Din vechile învățături despre trup, au supraviețuit numai anumite fragmente, de exemplu, afirmația lui Iisus potrivit căreia „tot trupul vostru se va umple de lumină"; ele au mai supraviețuit şi ca mituri, cum ar fi credința că Iisus nu şi-a părăsit niciodată corpul, ci a rămas una cu el şi s-a ridicat la „ceruri" cu el. Of the ancient teachings concerning the body, only certain fragments survive, such as Jesus' statement that "your whole body will be filled with light," or they survive as myths, such

as the belief that Jesus never relinquished his body but remained one with it and ascended into "heaven" with it.

Până în ziua de azi, aproape nimeni nu a înțeles aceste fragmente sau sensul secret al anumitor mituri, iar credința că „nu suntem corpul nostru" a continuat să fie universală, ducând la negarea corpului şi la încercarea de a scăpa de el. Almost no one to this day has understood those fragments or the hidden meaning of certain myths, and the "you are not your body' belief has prevailed universally, leading to body denial and attempts to escape from the body.
Astfel, nenumărați oameni care au încercat să găsească adevărul au fost împiedicați să atingă împlinirea spirituală şi să afle „calea". Countless seekers have thus been prevented from attaining spiritual realization for themselves and becoming finders.

Este posibilă regasirea învățăturilor pierdute despre semnificația corpului sau reconstituirea lor din fragmentele existente încă? Is it possible to recover the lost teachings on the significance of the body or to reconstruct them from the existing fragments?

Nu este nevoie să facem asta. Toate învățăturile spirituale provin din acelaşi Izvor. In acest sens, există şi a existat întotdeauna un singur maestru, care se manifestă sub mai multe forme diferite. Eu sunt acel maestru şi veți fi şi dvs. după ce veți reuşi să accedeți la Sursa interioară. There is no need for that. All spiritual teachings originate from the same Source. In that sense, there is and always has been only one master, who manifests in many different forms. I am that master, and so are you, once you are able to access the Source within.
Iar calea către aceasta o reprezintă corpul interior. Deşi toate învățăturile spirituale provin din aceeaşi Sursă, după ce ele sunt exprimate în cuvinte şi scrise, nu mai reprezintă decât o colecție de cuvinte — şi un cuvânt nu este decât un indicator, aşa cum am spus mai devreme. Toate aceste învățături sunt indicatoare care arată drumul înapoi către Izvor. And the way to it is through the inner body. Although all spiritual teachings originate from the same Source, once they become verbalized and written down they are obviously no more than collections of words - and a word is nothing but a signpost, as we talked about earlier. All such teachings are signposts pointing the way back to the Source.

Am vorbit deja despre Adevărul ascuns în corpul dvs., dar voi rezuma încă o dată învățăturile pierdute ale vechilor maeştri — chiar dacă avem aici un alt indicator. Vă rog să vă străduiți să vă simțiți corpul interior în timp ce citiți sau ascultați. I have already spoken of the Truth that is hidden within your body, but I will summarize for you again the lost teachings of the masters - so here is another signpost. Please endeavor to feel your inner body as you read or listen.

Rugăciune pentru corp /Sermon On The Body

Ceea ce percepeți ca pe o structură fizică densa, numită corp, supusă bolilor, îmbătrânirii şi morții, nu este ceva real în ultimă instanță — nu sunteți dvs. Este o percepție greşită a realității dvs. esențiale, aflată dincolo de naştere şi de moarte, şi se datorează limitărilor minții noastre, care, pierzând contactul cu Ființa, creează corpul ca dovadă a credinței sale iluzorii în separare şi pentru a-şi justifica starea de frică.
What you perceive as a dense physical structure called the body, which is subject to disease, old age, and death, is not ultimately real - is not you. It is a misperception of your essential reality that is beyond birth and death, and is due to the limitations of your mind, which, having lost touch with Being, creates the body as evidence of its illusory belief in separation and to justify its state of fear.

Dar nu întoarceți spatele corpului, pentru că în acest simbol al efemerului, al limitării şi al morții, pe care îl percepeți ca fiind creația iluzorie a minții dvs., se află ascunsă splendoarea realității esențiale şi nemuritoare. Nu vă îndreptați atenția în altă parte în căutarea Adevărului, pentru că el nu poate fi găsit în altă parte decât în corp. But do not turn away from the body, for within that symbol of impermanence, limitation, and death that you perceive as the illusory creation of your mind is concealed the splendor of your essential and immortal reality. Do not turn your attention elsewhere in your search for the Truth, for it is nowhere else to be found but within your body.

Nu luptați împotriva corpului, pentru că astfel luptați împotriva propriei realități. Sunteți corpul dvs. Corpul pe care îl puteți vedea şi atinge este numai un voal subțire şi iluzoriu. In spatele lui se află corpul interior invizibil, poarta către Ființă, către Viața Nemanifestată. Prin intermediul corpului interior sunteți conectat inseparabil cu această Viață Unică nema-nifestă — nenăscută, nemuritoare, etern prezentă. Prin corpul interior sunteți una cu Dumnezeu pentru totdeauna.
Do not fight against the body, for in doing so you are fighting against your own reality. You are your body. The body that you can see and touch is only a thin illusory veil. Underneath it lies the invisible inner body, the doorway into Being, into Life Unmanifested. Through the inner body, you are inseparably connected to this unmanifested One Life - birthless, deathless, eternally present. Through the inner body, you are forever one with God.

Sa aveti rădăcini interioare inlauntru/ Have Deep Roots Within

Cheia pentru a avea rădăcini interioare adânci este de a ne afla mereu în legătură cu corpul nostru interior — a-l simți în orice moment. Acest sentiment se va adânci rapid şi vă va transforma viața.
The key is to be in a state of permanent connectedness with your inner body - to feel it at all times. This will rapidly deepen and transform your life.
Cu cât vă conştientizați mai mult corpul interior, cu atât frecvența sa vibratorie va fi mai înaltă, ca o lumină ce devine mai intensă pe măsură ce întoarceți mai mult comutatorul şi măriți alimentarea cu electricitate. La acest nivel superior de energie, negativismul nu poate să vă mai afecteze şi tindeți să atrageți noi situații care să reflecte această frecvență superioară.
The more consciousness you direct into the inner body, the higher its vibrational frequency becomes, much like a light that grows brighter as you turn up the dimmer switch and so increase the flow of electricity. At this higher energy level, negativity cannot affect you anymore, and you tend to attract new circumstances that reflect this higher frequency.

Dacă vă mențineți atenția asupra corpului cât mai mult posibil, veți rămâne ancorat în clipa de față. Nu vă veți pierde în lumea exterioară şi nici în propria minte. Gândurile şi emoțiile, temerile şi dorințele, vor continua să existe într-o anumită măsură, dar nu vor mai prelua controlul.
If you keep your attention in the body as much as possible, you will be anchored in the Now. You won't lose yourself in the external world, and you won' t lose yourself in your mind. Thoughts and emotions, fears and desires, may still be there to some extent, but they won't take you over.

Vă rog să analizați încotro este îndreptată atenția dvs. în acest moment. Mă ascultați pe mine sau citiți aceste cuvinte dintr-o carte. Acesta este punctul în care se concentrează atenția dvs. De asemenea, sunteți conştient periferic de alți oameni, de mediul ambiant ş.a.m.d.
Please examine where your attention is at this moment. You are listening to me, or you are reading these words in a book. That is the focus of your attention. You are also peripherally aware of your surroundings, other people, and so on.

Mai mult, poate că în timp ce citiți sau ascultați cuvintele mele există şi o oarecare activitate mentală legată de conținutul lor, vreun comentariu mental. Şi totuşi nu este nevoie ca vreuna dintre acestea să vă absoarbă toată atenția. încercați ca în acelaşi timp să intrați în contact cu corpul dvs. interior. Furthermore, there may be some mind activity around what you are hearing or reading, some mental commentary. Yet there is no need for any of this to absorb all your attention.

See if you can be in touch with your inner body at the same time.

Păstrați-vă o parte din atenție îndreptată spre interior. Nu o lăsați să se concentreze toată în exterior. Simțiți-vă corpul din interior, ca pe un câmp energetic unic. Este ca şi cum ați asculta sau citi cu întreg corpul. Faceți acest exercițiu în zilele şi săptămânile următoare..
Keep some of your attention within. Don' t let it all flow out. Feel your whole body from within, as a single field of energy. It is almost as if you were listening or reading with your whole body. Let this be your practice in the days and weeks to come.
Nu vă cedați întreaga atenție minții şi lumii exterioare. Incercați neapărat să vă concentrați asupra a ceea ce faceți, dar simțiți-vă corpul interior ori de câte ori este posibil. Rămâneți înrădăcinat în el. Apoi observați felul în care acest lucru vă schimbă starea de conştiință şi calitatea performanței în activitate
Do not give all your attention away to the mind and the external world. By all means focus on what you are doing, but feel the inner body at the same time whenever possible. Stay rooted within. Then observe how this changes your state of consciousness and the quality of what you are doing.

De câte ori aşteptați ceva, oriunde v-ați afla, folosiți acest timp pentru a vă simți corpul interior. Astfel, aglomerările de trafic şi cozile vor deveni foarte agreabile. In loc să vă proiectați mental în afara clipei de Acum, pătrundeți mai adânc în prezent, intrând mai adânc în corpul dvs.
Whenever you are waiting, wherever it may be, use that time to feel the inner body.
In this way, traffic jams and line-ups become very enjoyable. Instead of mentally projecting yourself away from the Now, go more deeply into the Now by going more deeply into the body.

Arta constientizarii corpului interior se va transforma într-un mod de viață total diferit, într-o stare de permanentă conectare cu Ființa şi va adăuga vieții dvs. o profunzime pe care nu ați mai cunoscut-o până acum. The art of inner-body awareness will develop into a completely new way of living, a state of permanent connectedness with Being, and will add a depth to your life that you have never known before.

Este uşor să rămâi prezent ca observator al minții proprii când eşti profund înrădăcinat în corpul tău. Indiferent ce se întâmplă în exterior, nimic nu te mai poate tulbura. It is easy to stay present as the observer of your mind when you are deeply rooted within your body. No matter what happens on the outside, nothing can shake you anymore.

Atâta vreme cât nu veți fi prezent —- iar locuirea corpului este mereu un aspect esențial al acestei stări —veți continua a fiți condus de minte. Scenariul înscris în mintea dvs., pe rare l-ați învățat cu mult timp în urmă, condiționarea propriei minți, vă va dicta gândirea şi comportamentul. Poate că vă veți elibera de ea pentru scurte intervale de timp, dar eliberarea va fi rareori de lungă durată.
Unless you stay present - and inhabiting your body is always an essential aspect of it - you will continue to be run by your mind. The script in your head that you learned a long time ago, the conditioning of your mind, will dictate your thinking and your behavior. You may be free of it for brief intervals, but rarely for long.

Acest lucru este adevărat mai ales atunci când ceva „merge prost" sau atunci când suferiți o pierdere sau aveți o supărare. Reacția dvs. condiționată va fi involuntară, automată şi predictibilă, alimentată de unica emoție fundamentală afectată la baza stării de identificare cu mintea: frica. Aşa că, atunci când vor apărea astfel de obstacole, pentru că apar întotdeauna, faceți-vă un obicei din a intra imediat în trup, concentrându-vă cât puteți de mult asupra câmpului energetic intern al corpului.
This is especially true when something "goes wrong" or there is some loss or upset. Your conditioned reaction will then be involuntary, automatic, and predictable, fueled by the one basic emotion that underlies the mind identified state of consciousness: fear.
So when such challenges come, as they always do, make it a habit to go within at once and focus as much as you can on the inner energy field of your body.

Nu este nevoie să dureze mult, doar câteva secunde. Dar trebuie să faceți asta chiar în momentul în care vă confruntați cu obstacolul. Orice amânare va permite apariția unei reacții mental-emoționale ce poate prelua controlul. Când vă concentrați asupra interiorului şi vă simțiți corpul interior, deveniți imediat calm şi prezent, pentru că vă retrageți conştiința din minte. Dacă în această situație este nevoie de un răspuns, acesta va apărea de la nivelul profund la care vă aflați. Aşa cum Soarele este infinit mai strălucitor decât flacăra lumânării, tot aşa există infinit mai multă inteligență în Ființă decât în mintea dvs. This need not take long, just a few seconds. But you need to do it the moment that the challenge presents itself. Any delay will allow a conditioned mental-emotional reaction to arise and take you over. When you focus within and feel the inner body, you immediately become still and present as you are withdrawing consciousness from the mind. If a
response is required in that situation, it will come up from this deeper level. Just as the sun is infinitely brighter than a candle flame, there is infinitely more intelligence in Being than in your mind.

Atâta timp cât vă aflați într-un contact conştient cu corpul interior, sunteți ca un copac adânc înrădăcinat în pământ sau ca o clădire cu o fundație adâncă şi solidă. Ultima analogie a fost folosită de Iisus în parabola greşit înțeleasă a celor doi oameni care construiau o casă. Unul dintre cei doi oameni o construieşte pe nisip, fără fundație, iar, când vin furtunile şi inundațiile, casa este luată de ape. Celălalt sapă adânc, până când ajunge la stâncă şi apoi îşi construieşte casa, pe care apele revărsate nu o pot muta din loc. As long as you are in conscious contact with your inner body, you are like a tree that is deeply rooted in the earth, or a building with a deep and solid foundation. The latter analogy is used by Jesus in the generally misunderstood parable of the two men who build a house. One man builds it on the sand, without a foundation, and when the storms and floods come, the house is swept away. The other man digs deep until he reaches the rock, then builds his house, which is not swept away by the floods.

Inainte de a intra în corp, iartă /Before You Enter The Body, Forgive
M-am simțit foarte incomod când am încercat să îmi mut atenția asupra corpului interior. Am avut o senzație de agitație şi de greață. Aşa că nu am putut trăi lucrul despre care vorbiți.
I felt very uncomfortable when I tried to put my attention on the inner body. There
was a feeling of agitation and some nausea. So I haven't been able to experience what
you are talking about.

Ceea ce ați simțit a fost o emoție reziduală, de care probabil nu ați fost conştient până când nu ați început să fiți mai atent la corpul dvs. Dacă nu îi acordați puțină atenție la început, emoția respectivă vă va împiedica să dobândiți accesul la corpul interior, aflat la un nivel mai profund, în spatele său. What you felt was a lingering emotion that you were probably unaware of, until you started putting some attention into the body. Unless you first give it some attention,
the emotion will prevent you from gaining access to the inner body, which ties at a
deeper level underneath it.

A-i acorda atenție nu înseamnă să începeți să vă gândiți la ea. înseamnă să observați pur şi simplu emoția, să o simțiți pe deplin şi astfel să o recunoaşteți şi să o acceptați ca atare. Unele emoții sunt uşor de identificat: furie, frică, durere ş.a.m.d.

Attention does not mean that you start thinking about it. It means to just observe the emotion, to feel it fully, and so to acknowledge and accept it as it is. Some emotions are easily identified: anger, fear, grief, and so on.

Altele pot fi mai greu de etichetat — sentimente vagi de disconfort, greutate sau constrângere, la jumătatea drumului între o emoție şi o senzație fizică. în orice caz, ceea ce contează nu este dacă puteți sau nu să îi ataşați o etichetă mentală, ci dacă puteți aduce sentimentul cât mai mult în conştiință. Atenția este cheia transformării — şi o atenție totală implică de asemenea acceptarea. Atenția este ca o rază de lumină — puterea concentrată a conştiinței care transformă totul în ea însăşi. Others may be much harder to label. They may just be vague feelings of unease, heaviness, or constriction, halfway between an emotion and a physical sensation. In any case,

what matters is not whether you can attach a mental label to it but whether you can bring the feeling of it into awareness as much as possible. Attention is the key to transformation - and full attention also implies acceptance. Attention is like a beam of light - the focused power of your consciousness that transmutes everything into itself.

Intr-un organism complet funcțional, o emoție are o durată de viață foarte scurtă. In a fully functional organism, an emotion has a very short life span.

Este ca un val sau ca o undă de moment la suprafața Ființei. Când nu sunteți în corpul dvs., totuşi, o emoție poate supraviețui în dvs. timp de zile ori săptămâni întregi sau se poate alătura altor emoții cu o frecvență similară, care, după ce au apărut, au format corpul-durere, un parazit ce poate trăi în interiorul dvs. ani la rând, ali-mentându-se cu energia dvs., conducând la boli fizice şi făcându-vă nefericit (vezi capitolul 2). It is like a momentary ripple or wave on the surface of your Being. When you are not in your body, however, an emotion can survive inside you for days or weeks, or join with other emotions of a similar frequency that have merged and become the pain-body, a parasite that can live inside you for years, feed on your energy, lead to physical illness, and make your life miserable (see: Chapter 2).

Concentrați-vă, aşadar, atenția asupra simțirii emoției şi verificați dacă mintea nu s-a ataşat cumva de un tipar de suferință, ca, de exemplu, învinovățirea, autocompătimirea sau resentimentele — toate acestea alimentând emoția. Dacă este aşa înseamnă că încă nu ați iertat. Lipsa iertării vizează deseori o altă persoană sau chiar pe dvs., dar poate viza la fel de bine o situație sau o stare de fapt — trecută, prezentă sau viitoare — pe care mintea refuză să o accepte.
So place your attention on feeling the emotion, and check whether your mind is holding on to a grievance pattern such as blame, self-pity, or resentment that is feeding the emotion. If that is the case, it means that you haven't forgiven. Non-forgiveness is often toward another person or yourself, but it may just as well be toward any situation or condition - past, present or future - that your mind refuses to accept.

Da, lipsa iertării se poate manifesta chiar şi cu privire la viitor. Aceasta denotă refuzul minții de a accepta incertitudinea, de a accepta că viitorul se află, în ultimă instanță, în afara controlului ei. Iertarea înseamnă abandonarea nemulțumirilor, şi astfel renunțarea la durere. Ea se produce de la sine după ce realizați că pretențiile dvs. nu fac decât să întărească un fals sentiment de sine. Iertarea înseamnă să nu mai opunem rezistență vieții — să îi permitem să trăiască prin noi. Alternativele sunt durerea şi suferința, o restrângere a fluxului de energie vitală şi, în multe cazuri, îmbolnăvirea fizică. Yes, there can be non-forgiveness even with regard to the future. This is the mind's refusal to accept uncertainty, to accept that the future is ultimately beyond its control. Forgiveness is to relinquish your grievance and so to let go of grief. It happens naturally once you realize that your grievance serves no purpose except to strengthen a false sense of self. Forgiveness is to offer no resistance to life - to allow life to live through you. The alternatives are pain and suffering, a greatly restricted flow of life energy, and in many cases physical disease.

In momentul în care iertați cu adevărat, vă retrageți puterea de sub dominația minții. Risipa iertării este chiar natura minții, aşa cum sinele fals, construit de minte, nu poate supraviețui fără luptă şi conflict. Mintea nu poate ierta. Numai dvs. puteți. Deveniți prezent, intrați în corpul dvs., simțiți pacea şi liniştea: vibrantă revărsate de Ființă. De aceea Iisus a spus: „înainte de a intra în templu, iertați". The moment you truly forgive, you have reclaimed your power from the mind. Non-forgiveness is the very nature of the mind, just as the mind-made false self, the ego, cannot survive without strife and conflict. The mind cannot forgive. Only you can.
You become present, you enter your body, you feel the vibrant peace and stillness that emanate from Being. That is why Jesus said: "Before you enter the temple, forgive."

Legătura ta cu Nemanifestatul /Your Link With The Unmanifested

Care este relația dintre prezență şi corpul interior? What is the relationship between presence and the inner body?

Prezența este conştiință pură — conştiință care a fost retrasă din minte, din lumea formei. Corpul interior este legătura dvs. cu Nemanifestatul, iar în cele mai profunde aspecte ale sale chiar este Nemanifestatul: Sursa din care se revarsă conştiința, aşa cum lumina se revarsă de la Soare. Conştiința corpului interior este amintirea conştientizată a originii sale şi întoarcerea la Sursă. Presence is pure consciousness - consciousness that has been reclaimed from the mind, from the world of form. The inner body is your link with the Unmanifested, and in its deepest aspect is the Unmanifested: the Source from which consciousness emanates as light emanates from the sun. Awareness of the inner body is consciousness remembering its origin and returning to the Source.

Nemanifestatul este acelaşi lucru cu Viața? Is the Unmanifested the same as Being?

Da. Cuvântul Nemanifestatul încearcă, printr-o definire negativă, să exprime Ceea ce nu poate fi spus, gândit sau imaginat. Indică ceea ce este spunând ceea ce nu este. Ființa, pe de altă parte, este un termen pozitiv. Vă rog să nu vă ataşați de niciunul dintre aceste cuvinte şi nu începeți să credeți în ele. Şi ele nu sunt mai mult decât simple indicatoare. Yes. The word Unmanifested attempts, by way of negation, to express That which cannot be spoken, thought or imagined. It points to what it is by saying what it is not. Being, on the other hand, is a positive term. Please don't get attached to either of these words or start believing in them. They are no more than signposts

Ați spus că prezența este conştiința retrasă din minte, Cine operează această retragere? You said that presence is consciousness that has been reclaimed from the mind. Who does the reclaiming?

Dvs. faceți asta. Dar pentru că în esență sunteți conştiință, am putea la fel de bine să spunem că este o trezire a conştiinței din visul formei. Asta nu înseamnă că propria dvs. formă va dispărea instantaneu într-o explozie de lumină. Puteți continua să existați având forma dvs. prezentă şi fiind totuşi conştient de profunzimea fără formă şi fără moarte din dvs. You do. But since in your essence you are consciousness, we might as well say that it is an awakening of consciousness from the dream of form. This does not mean that your own form will instantly vanish in an explosion of light. You can continue in your present form yet be aware of the formless and deathless deep within you.

Trebuie să recunosc că toate acestea depăşesc cu mult puterea mea de înțelegere şi totuşi, la un nivel mai profund, mi se pare că ştiu despre ce vorbiți. Este mai curând un sentiment decât altceva. Mă păcălesc singur? I must admit that this is way beyond my comprehension, and yet on some deeper level I seem to know what you are talking about. It's more like a feeling than anything else. Am I deceiving myself?

Nu, nu vă păcăliți singur. Ceea ce simțiți vă va conduce mai aproape decât gândirea de cel care sunteți cu adevărat. Nu pot să vă spun nimic ce să nu cunoaşteți deja în adâncul sufletului. Ajungând la un anumit stadiu de conectare interioară, recunoaşteți adevărul, când îl auziți. Dacă nu ați ajuns încă la acest stadiu, practicarea conştientizării corpului va produce profunzimea necesară. No, you are not. Feeling will get you closer to the truth of who you are than thinking. I cannot tell you anything that deep within you don't already know. When you have reached a certain stage of inner connectedness, you recognize the truth when you hear it. If you haven't reached that stage yet, the practice of body awareness will bring about the deepening that is necessary.

Incetinirea procesului de îmbătrânire / Slowing Down The Aging Process

Intre timp, conştiința corpului interior aduce o serie de beneficii în plan fizic. Unul dintre acestea este o reducere semnificativă a procesului de îmbătrânire a corpului fizic. In the meantime, awareness of the inner body has other benefits in the physical realm. One of them is a significant slowing down of the aging of the physical body.

In timp ce corpul exterior pare să îmbătrânească în mod obişnuit şi să se ofilească destul de repede, corpul interior nu se schimbă în timp; puteți doar să îl simțiți mai bine şi să pă-trundeți în el mai profund. Dacă acum aveți 20 de ani, câmpul energetic al corpului interior va fi simțit la fel şi la 80 de ani. Vivacitatea lui va fi la fel de vibrantă. Imediat ce starea dvs. obişnuită nu mai înseamnă existență în afara corpului, prins în capcana minții, ci existență în corp şi prezență „aici şi acum", corpul dvs. fizic se va simți mai uşor, mai curat şi mai viu. Pe măsură ce în corp există mai multă conştiință, structura sa moleculară devine mai puțin densă. Mai multă conştiință înseamnă reducerea iluziei materialității. Whereas the outer body normally appears to grow old and wither fairly quickly, the inner body does not change with time, except that you may feel it more deeply and become it more fully. If you are twenty years old now, the energy field of your inner body will feel just the same when you are eighty. It will be just as vibrantly alive. As soon as your habitual state changes from being out-of-the-body and trapped in your mind to being in-the-body and present in the Now, your physical body will feel lighter, clearer, more alive. As there is more consciousness in the body, its molecular structure actually becomes less dense. More consciousness means a lessening of the illusion of materiality.

Când vă identificați mai mult cu corpul interior atemporal decât cu corpul exterior, când prezența devine modul dvs. normal de conştiință, iar trecutul şi viitorul nu vă mai domină atenția, nu mai acumulați timp în psihicul dvs. şi în celulele corpului. Acumularea timpului ca povară psihologică a trecutului şi a viitorului reduce foarte mult capacitatea celulelor de a se reînnoi. Aşa că, dacă vă locuiți corpul interior, corpul exterior va îmbătrâni mult mai încet; şi chiar şi atunci când aceasta se va întâmpla, esența dvs. atemporală îşi va transmite strălucirea prin intermediul formei exterioare şi nu veți da impresia unei persoane bătrâne. When you become identified more with the timeless inner body than with the outer body, when presence becomes your normal mode of consciousness and past and future no longer dominate your attention, you do not accumulate time anymore in your psyche and in the cells of the body. The accumulation of time as the psychological burden of past and future greatly impairs the cells' capacity for self renewal. So if you inhabit the inner body, the outer body will grow old at a much slower rate, and even when it does, your timeless essence will shine through the outer form, and you will not give the appearance of an old person.

Există dovezi ştiințifice în acest sens? Is there any scientific evidence for this?

Incercați şi veți fi dvs. înşivă dovada. Try it out and you will be the evidence.

Intărirea sistemului imunitar/ Strengthening The Immune System

Veți observa un alt beneficiu al acestei practici, vizibil în lumea fizică, şi anume o fortificare considerabilă a sistemului imunitar. Atunci când veți începe să vă locuiți corpul,. Cu cât aduceți mai multă conştiință în corp, cu atât sistemul imunitar devine mai puternic. Este ca şi cum fiecare celulă se trezeşte şi se bucură. Corpul iubeşte atenția acordată. Este şi o puternică formă de auto vindecare. Another benefit of this practice in the physical realm is a great strengthening of the immune system which occurs when you inhabit the body. The more consciousness you bring into the body, the stronger the immune system becomes. It is as if every cell awakens and rejoices. The body loves your attention. It is also a potent form of self healing.
Cele mai multe boli se strecoară pe nesimțite înăuntru atunci când nu sunteți prezenl în corp. Dacă stăpânul nu este acasă, aici se instalează tot felul de caractere dubioase. Când vă locuiți corpul, oricărui oaspete nedorit îi va fi greu să pătrundă acolo.

Most illnesses creep in when you are not present in the body. If the master is not present in the house, all kinds of shady characters will take up residence there. When you inhabit your body, it will be hard for unwanted guests to enter.

Dar nu se fortifică doar sistemul imunitar fizic; şi sistemul imunitar psihic devine mai puternic. Acesta din urmă vă protejează de câmpurile energetice mental-emoționale negative ale altor persoane, care sunt de altfel extrem de contagioase. Locuirea corpului nu vă protejează prin ridicarea unui scut, ci prin ridicarea frecvenței vibratorii a întregului câmp energetic, astfel încât orice lucru care vibrează la o frecvență mai mică, de exemplu, frica, furia, depresia ş.a.m.d., există acum în ceea ce este de fapt o ordine diferită a realității. Toate acestea nu mai pătrund în câmpul conştiinței dvs., iar, dacă se întâmplă asta, nu mai trebuie să le opuneți niciun fel de rezistență, pentru că trec fără să lase urme. Vă rog să nu acceptați şi nici să respingeți din start ceea ce vă spun. Testați informațiile. It is not only your physical immune system that becomes strengthened; your psychic immune system is greatly enhanced as well. The latter protects you from the negative mental-emotional force fields of others, which are highly contagious. Inhabiting the body protects you not by putting up a shield, but by raising the frequency vibration of your total energy field, so that anything that vibrates at a lower frequency, such as fear, anger, depression, and so on, now exists in what is virtually a different order of reality. It doesn't enter your field of consciousness anymore, or if it does you don't need to offer any resistance to it because it passes right through you. Please don't just accept or reject what I am saying. Put it to the test.

Există o tehnică simplă, dar foarte puternică de meditație pentru autovindecare, pe care o puteți practica ori de câte ori simțiți nevoia să vă fortificați sistemul imunitar. Este extrem de eficientă atât dacă o folosiți chiar de la primele simptome ale bolii, cât şi în cazul bolilor care s-au instalat deja, cu condiția să o folosiți frecvent şi concentrându-vă intens. Ea va contracara orice întrerupere în câmpul dvs. energetic, produsă de o formă sau alta de negativism. Totuşi, nu este un substitut pentru practica permanentă a prezenței în corp; altfel, efectul său va fi doar temporar. Iată despre ce este vorba. There is a simple but powerful self-healing meditation that you can do whenever you feel the need to boost your immune system. It is particularly effective if used when you feel the first symptoms of an illness, but it also works with illnesses that are already entrenched if you use it at frequent intervals and with an intense focus. It will also counteract any disruption of your energy field by some form of negativity. However, it is not a substitute for the moment-to-moment practice of being in the body, otherwise, its effect will only be temporary. Here it is.

Când aveți câteva minute libere, mai ales seara la culcare şi dimineața la trezire, înainte de a vă ridica din pat, „inundați-vă" corpul cu conştiință. Închideți ochii. Stați întins pe spate. Alegeți diferite părți ale corpului asupra cărora la început vă veți concentra foarte puțin timp: palmele, tălpile, brațele, picioarele, abdomenul, pieptul, capul ş.a.m.d. Simțiți energia vieții din interiorul acestor părți cât puteți de intens. Rămâneți concentrat asupra fiecărei părți timp de 15 secunde. Apoi lăsați-vă atenția să traverseze corpul, ca un val, de câteva ori, de la picioare spre cap şi invers. Această traversare nu trebuie să dureze mai mult de un minut. După aceea, simțiți-vă corpul interior în întregime, ca pe un câmp energetic unic. Păstrați acest sentiment timp de câteva minute. In tot acest timp, fiți prezent cu intensitate în fiecare celulă a corpului. Nu vă îngrijorați dacă mintea reuşeşte ocazional să vă atragă atenția în afara corpului, pierzându-vă astfel în gânduri. Imediat ce ați observat că se întâmplă acest lucru, întoarceți-vă atenția asupra corpului interior. When you are unoccupied for a few minutes, and especially last thing at night before falling asleep and first thing in the morning before getting up, "flood" your body with consciousness. Close your eyes. Lie flat on your back. Choose different parts of your body to focus your attention on briefly at first: hands, feet, arms, legs, abdomen, chest, head, and so on. Feel the life energy inside those parts as intensely as you can. Stay with each part for fifteen seconds or so. Then let your attention run through the body like a wave a few times, from feet to head and back again. This need only take a minute or so. After that, feel the inner body in its totality, as a single field of energy. Hold that feeling for a few minutes. Be intensely present during that time, present in every cell of your body. Don't be concerned if the mind occasionally succeeds in drawing your attention out of the body and you lose yourself in some thought. As

soon as you notice that this has happened, just return your attention to the inner body.

Lăsați respirația să vă ducă in corp/ Let The Breath Take You Into The Body

Uneori, când mintea mea este foarte activă, dobândeşte o asemenea forță, încât îmi este imposibil să-mi mut atenția de la ea şi să-mi simt corpul interior. Acest lucru se întâmplă mai ales atunci când intru într-un tipar de îngrijorare sau de anxietate. Puteți să-mi sugerați ce să fac?
At times, when my mind has been very active, it has acquired such momentum that Ifnd it impossible to take my attention away from it and feel the inner body. This happens particularly when I get into a worry or anxiety pattern. Do you have any suggestions?

Dacă la un moment dat descoperiți că vă este greu să intrați în legătură cu corpul interior, este mai uşor să începeți prin a vă concentra asupra respirației. Respirația conştientă, care este de altfel o meditație foarte puternică, vă va aduce treptat în contact cu corpul. Urmăriți-vă respirația cu atenție, în timp ce aerul intră şi iese din corp. If at any time you are finding it hard to get in touch with the inner body, it is usually easier to focus on your breathing first. Conscious breathing, which is a powerful meditation in its own right, will gradually put you in touch with the body. Follow the breath with your attention as it moves in and out of your body.
Inhalați, simțiți cum abdomenul se dilată şi se contractă uşor, la fiecare inspirație şi expirație. Dacă vă este mai uşor să vizualizați, închideți ochii şi imaginați-vă scăldat în lumină sau scufundat într-o substanță luminoasă — o mare de conştiință. Apoi inspirați această lumină. Simțiți cum această substanță luminoasă vă umple corpul, făcându-l şi pe el luminos. Apoi treptat, con-centrați-vă mai mult asupra a ceea ce simțiți. Acum sunteți în corp. Nu vă ataşați de nici o imagine vizuală. Breathe into the body, and feel your abdomen expanding and contracting slightly with each inhalation and exhalation. If you find it easy to visualize, close your eyes and see yourself surrounded by light or immersed in a luminous substance - a sea of consciousness. Then breathe in that light. Feel that luminous substance filling up your body and malting it luminous also. Then gradually focus more on the feeling. You are now in your body. Don't get attached to any visual image.

Folosirea creativă a mintii /Creative Use Of Mind

Dacă aveți nevoie să vă folosiți mintea pentru un scop anume, folosiți-o în conjuncție cu corpul interior. Numai dacă veți reuşi să fiți conştient fără a avea gânduri vă veți putea folosi mintea în mod creativ, iar cea mai uşoară cale de a intra în această stare este prin corp. If you need to use your mind for a specific purpose, use it in conjunction with your inner body. Only if you are able to be conscious without thought can you use your mind creatively, and the easiest way to enter that state is through your body.
Ori de câte ori aveți nevoie de un răspuns, de o soluție sau de o idee creativă, încetați să gândiți pentru un moment, îndreptându-vă atenția asupra câmpului energetic interior. Conştientizați calmul. Când vă reluați şirul gândurilor, ele vor fi proaspete şi creative. în orice activitate mentală, obişnuiți-vă să oscilați la fiecare câteva minute între gândire şi un mod de ascultare interioară, un calm interior. Am putea spune: nu gândiți doar cu mintea, gândiți şi cu corpul. Whenever an answer, a solution, or a creative idea is needed, stop thinking for a moment by focusing attention on your inner energy field. Become aware of the stillness. When you resume thinking, it will be fresh and creative. In any thought activity, make it a habit to go back and forth every few minutes or so between thinking and an inner kind of listening, an inner stillness. We could say: don't just think with your head, think with your whole body.

Arta de a asculta/ The Art Of Listening

Când ascultați o altă persoană, nu o ascultați doar cu mintea, ascultați-o cu tot corpul. Simțiți câmpul energetic al corpului dvs. interior în timp ce o ascultați. Acest sentiment deviază atenția de la gândire şi creează un spațiu de calm, ce vă va permite să ascultați efectiv, fără intervenția minții. îi acordați celui din fața dvs. un spațiu — în care să existe. Este cel mai prețios dar pe care i-l puteți face. Majoritatea oamenilor nu ştiu să asculte pentru că cea mai mare parte a atenției lor este absorbită de gândire. When listening to another person, don't just listen with your mind, listen with your whole body. Feel the energy field of your inner body as you listen. That takes attention away from thinking and creates a still space that enables you to truly listen without the mind interfering. You are giving the other person space - space to be. It is the most precious gift you can give. Most people don't know how to listen because the major part of their attention is taken up by thinking.

Sunt mai atenți la gândurile lor decât la ceea ce spune celălalt şi nu sunt deloc atenți la ceea ce contează într-adevăr: Ființa celeilalte persoane, Ființă aflată în spatele cuvintelor şi al gândurilor. Desigur, nu puteți simți Ființa altei persoane decât prin intermediul propriei Ființe. Acesta este începutul realizării unificării, care este iubirea. La cel mai profund nivel al Ființei sunteți una cu tot ceea ce există. They pay more attention to that than to what the other person is saying, and none at all to what really matters: the Being of the other person underneath the words and the mind. Of course, you cannot feel someone else's Being except through your own. This is the beginning of the realization of oneness, which is love. At the deepest level of Being, you are one with all that is.

Cele mai multe relații umane consista in principal din minți aflate în interacțiune, iar nu ființe umane ce comunică unele cu altele, ființe aflate în comuniune. Nici o relație nu poate înflori în acest fel. Acesta este motivul pentru care există atât de multe relații conflictuale. Când mintea vă conduce viața, conflictul, luptele şi problemele sunt inevitabile. A va afla in contact cu corpul interior creează un spațiu gol unde mintea nu există şi în care o relație poate înflori.
Most human relationships consist mainly of minds interacting with each other, not of human beings communicating, being in communion. No relationship can thrive in that way, and that is why there is so much conflict in relationships. When the mind is running your life, conflict, strife and problems are inevitable. Being in touch with your inner body creates a clear space of no-mind within which the relationship can flower.

Capitolul 7

PORȚI CĂTRE LUMEA NEMANIFESTATĂ /PORTALS INTO THE UNMANIFESTED

Să pătrundem şi mai adânc în corp/Going Deeply into the Body

Imi pot simți energia din corp, mai ales în brațe şi în picioare, dar nu reuşesc să merg mai departe, aşa cum ați sugerat dvs. mai devreme.
I can feel the energy inside my body, especially in my arms and legs, but I don't seem to be able to go more deeply, as you suggested earlier.

Faceți următorul exercițiu ca pe o meditație. Nu este nevoie să dureze mult. Zece până la 15 minute sunt suficiente. Asigurați-vă mai întâi că nu există factori externi care să vă tulbure, cum ar fi soneria telefonului sau persoane care ar putea să vă întrerupă. Aşezați-vă pe un scaun, dar nu vă lăsați pe spate. Mențineți-vă coloana vertebrală dreaptă. Aceasta vă va ajuta să rămâneți vigilent. Sau luați poziția dvs. favorită de meditație. Make it into a meditation. It needn't take long. Ten to fifteen minutes of clock time should be sufficient. Make sure first that there are no external distractions such as telephones or people who are likely to interrupt you. Sit on a chair, but don't lean back. Keep the spine erect. Doing so will help you to stay alert. Alternatively, choose

your own favorite position for meditation.

Asigurați-vă că aveți corpul relaxat. Închideți ochii. Respirați profund de câteva ori. Simțiți-vă respirația în partea inferioară a abdomenului, ca şi cum ar fi acolo. Observați cum aceasta se dilată şi se contractă uşor, în timp ce aerul intră şi iese din corp. Apoi conştientizați întregul câmp energetic interior al corpului. Nu vă gândiți la el, încercați să-l simțiți. Făcând aceasta, vă retrageți conştiința din câmpul minții. Dacă vi se pare utilă, folosiți vizualizarea „luminii" pe care am descris-o mai devreme. Make sure the body is relaxed. Close your eyes. Take a few deep breaths. Feel yourself breathing into the lower abdomen, as it were. Observe how it expands and contracts slightly with each in and out breath. Then become aware of the entire inner energy field of the body. Don't think about it–feel it. By doing this, you reclaim consciousness from the mind. If you find it helpful, use the "light" visualization I described earlier.

Când vă veți putea simți clar corpul interior ca pe un câmp energetic unic, abandonați, dacă este posibil, orice imagine vizuală şi concentrați-vă exclusiv asupra a ceea ce sunteți.
When you can feel the inner body clearly as a single field of energy, let go, if possible, of any visual image and focus exclusively on the feeling.
Dacă puteți, abandonați inclusiv orice imagine mentală ați mai avea încă despre corpul fizic. Tot ceea ce rămâne este un sentiment de prezență sau de „ființare" învăluitor, iar corpul interior este simțit ca şi cum nu ar avea granițe. Apoi adânciți-vă şi mai mult atenția în acest sentiment. Deveniți una cu el. Contopiți-vă cu câmpul energetic, astfel încât să nu mai percepeți vreo dualitate între observator şi observat, între dvs. şi corpul dvs. Distincția dintre interior şi exterior se dizolvă şi ea acum, astfel încât nu mai există un corp interior. Adâncindu-vă şi mai mult în corp, transcendeți în sus trupul. If you can, also drop any mental image you may still have of the physical body. All that is left then is an all-encompassing sense of presence or "beingness," and the inner body is felt to be without a boundary. Then take your attention even more deeply into that feeling. Become one with it. Merge with the energy field, so that there is no longer a perceived duality of the observer and the observed, of you and your body. The distinction between inner and outer also dissolves now, so there is no inner body anymore. By going deeply into the body, you have transcended the body.

Rămâneți în această arie a Ființei pure cât timp vă simțiți bine; apoi deveniți din nou conştient de corpul fizic, de respirație şi de simțurile fizice, deschideți ochii. Timp de câteva minute, priviți ceea ce vă înconjoară într-un mod meditativ — adică, fără a ataşa mental etichete — şi continuați să vă simțiți corpul interior în tot acest timp.
Stay in this realm of pure Being for as long as feels comfortable; then become aware again of the physical body, your breathing and physical senses, and open your eyes. Look at your surroundings for a few minutes in a meditative way - that is, without labeling them mentally -- and continue to feel the inner body as you do so.

Accesul la această lume lipsită de forme este eliberator. Vă eliberează de legătura cu forma şi de identificarea cu ea. Este viața în starea ei nediferențiată, dinainte de fragmentarea ei în multiplicitate. Having access to that formless realm is truly liberating. It frees you from bondage to form and identification with form. It is life in its undifferentiated state prior to its fragmentation into multiplicity.
O putem numi Nemanifestatul, Sursa invizibilă a tuturor lucrurilor, Ființa din toate ființele. Este o lume a calmului şi a păcii profunde, dar şi a bucuriei şi a vitalității intense. Ori de câte ori sunteți prezent, deveniți într-o anumită măsură „transparent" pentru lumină, pentru conştiința pură izvorâtă din această Sursă. Veți realiza de asemenea că lumina nu este separată de ființa dvs., ci constituie însăşi esența dvs. We may call it the Unmanifested, the invisible Source of all things, the Being within all beings. It is a realm of deep stillness and peace, but also of joy and intense aliveness. Whenever you are present, you become `transparent' to some extent to the light, the

pure consciousness that emanates from this Source. You also realize that the light is not separate from who you are but constitutes your very essence.

Sursa Qi-ului(氣; chi; c'hi; in lb. japoneza: ki)/The Source of Chi(Qi;氣; in Japanese: Ki)
[**Nota DM:** termenul chi folosit in text desemneaza energia vitala Qi(氣; chi; c'hi; in lb. japoneza: ki)/the vital energy Chi(Qi;氣; in Japanese: Ki)]

Oare Nemanifestatul este ceea ce în Orient se numeşte chi, un fel de energie vitală universală? Is the Unmanifested what in the East is called chi, a kind of universal life energy?

Nu, nu este. Nemanifestatul este sursa acestui chi. Chi este câmpul energetic interior al corpului dvs. Este puntea dintre eul dvs. exterior şi Sursă. No, it isn't. The Unmanifested is the source of chi. Chi is the inner energy field of your body. It is the bridge between the outer you and the Source.
Se află la jumătatea drumului dintre manifestatul, lumea formei, şi Nemanifestatul. Chi poate fi comparat cu un râu sau cu un flux de energie. Dacă vă concentrați conştiința din ce în ce mai adânc asupra corpului interior, urmați cursul acestui râu înapoi către Sursa lui. Chi este mişcare; Nemanifestatul este liniştire. Când ajungeți în punctul liniştirii absolute, care în acelaşi timp vibrează de viață, ați lăsat în urmă corpul interior şi pe chi şi ați ajuns la Sursa însăşi: Nemanifestatul. Chi este legătura dintre Nemanifestatul şi universul fizic.
It lies halfway between the manifested, the world of form, and the Unmanifested. Chi can be likened to a river or an energy stream. If you take the focus of your consciousness deeply into the inner body, you are tracing the course of this river back to its Source. Chi is movement; the Unmanifested is stillness. When you reach a point of absolute stillness, which is nevertheless vibrant with life, you have gone beyond the inner
body and beyond chi to the Source itself the Unmanifested. Chi is the link between the Unmanifested and the physical universe.

Aşa că, dacă vă îndreptați atenția din ce în ce mai profund în corpul interior, s-ar putea să ajungeți în acest punct unic, în care lumea se dizolvă în Nemanifestatul, iar Nemanifestatul ia forma fluxului de energie chi, care devine apoi lumea. Acesta este punctul naşterii şi al morții. Când conştiința dvs. este orientată spre exterior, îşi fac apariția mintea şi lumea. Când este orientată spre interior, îşi dă seama de propria Sursă şi se întoarce înapoi în Nemanifestatul. Apoi, când conştiința revine în lumea manifestată, vă reluați identitatea de formă pe care temporar ați abandonat-o. Aveți un nume, un trecut, o situație de viață, un viitor. Dar, dintr-un punct de vedere fundamental, nu mai sunteți persoana dinainte: aveți o imagine a unei realități interioare care nu aparține „acestei lumi", deşi nu este separată de ea, aşa cum nu este separată nici de dvs. So if you take your attention deeply into the inner body, you may reach this point, this singularity, where the world dissolves into the Unmanifested and the Unmanifested takes on form as the energy stream of chi, which then becomes the world. This is the point of birth and death. When your consciousness is directed outward, mind and world arise. When it is directed inward, it realizes its own Source and returns home into the Unmanifested. Then, when your consciousness comes back to the manifested world, you reassume the form identity that you temporarily relinquished. You have a name, a past, a life situation, a future. But in one essential respect, you are not the same person you were before: You will have glimpsed a reality within yourself that is not "of this world," although it isn't separate from it, just as it isn't separate from you.

Acum, adoptați următorul exercițiu ca practică spirituală zilnică: pe măsură ce avansați în viață, nu acordați niciodată 100% din atenția dvs. lumii exterioare şi minții. Păstrați o parte din ea în interior. Am vorbit deja despre acest lucru. Simțiți-vă corpul interior chiar şi atunci când vă angajați în activitățile zilnice, mai ales într-o relație cu o altă persoană sau cu natura. Simțiți liniştea din adâncul fiecăreia. Păstrați poarta deschisă. Este foarte posibil să fiți conştienți de Nemanifestatul pe tot parcursul vieții. îl veți simți ca pe un sentiment profund de pace undeva în fundal, ca pe o stare de liniştire ce nu vă părăseşte niciodată, indiferent ce se întâmplă în exterior. Deveniți o punte între Nemanifestatul şi manifestatul, între Dumnezeu şi lume. Aceasta este starea de conectare cu Sursa pe care o numim iluminare. Now let your spiritual practice be this: As you go about your life, don't give 100 percent of your attention to the external world and to your mind.

Keep some within. I have spoken about this already. Feel the inner body even when engaged in everyday activities, especially when engaged in relationships or when you are relating with nature. Feel the stillness deep inside it. Keep the portal open. It is quite possible to be conscious of the Unmanifested throughout your life. You feel it as a deep sense of peace somewhere in the background, a stillness that never leaves you, no matter what happens out here. You become a bridge between the Unmanifested and the manifested, between God and the world. This is the state of connectedness with the Source that we call enlightenment.

Nu rămâneți cu impresia că Nemanifestatul este separat de manifestatul. Cum ar putea fi? El este viața ce animă orice formă, esența interioară a tot ceea ce există. Dați-mi voie să vă explic. Don't get the impression that the Unmanifested is separate from the manifested. How could it be? It is the life within every form, the inner essence of all that exists. It pervades this world. Let me explain.

Somnul profund fără vise /Dreamless Sleep

Dvs. faceți o călătorie în Nemanifestat în fiecare seară, când intrați în faza somnului profund, fără vise. Deveniți una cu Sursa. De aici vă luați energia vitală ce vă susține pentru o vreme atunci când vă întoarceți în lumea manifestată, lumea formelor separate. Această energie este mult mai vitală si mai importanta decât mâncarea: „Omul nu trăieşte numai cu pâine". Dar în timpul somnului fără vise nu pătrundeți în Nemanifest în mod conştient. Deşi funcțiile corporale încă se păstrează, „dumneavoastră" nu mai existați în această stare. Vă puteți imagina cum ar fi să intrați în somnul fără vise păstrându-vă o conştiință deplină? Este imposibil de imaginat, pentru că această stare nu are conținut. [**Nota DM**: apare definitia somnului din Patanjali; metoda este cunoscuta sub denumirea de **relaxare pilotata auditiv**, in cazul in care se foloseste intrarea prin poarta vegherii-starea paradoxala de veghe si drept **nidra yoga** daca se utilizeaza poarta somnului paradoxal; vedeti detalii in manual si prezentare] You take a journey into the Unmanifested every night when you enter the phase of deep dreamless sleep. You merge with the Source. You draw from it the vital energy that sustains you for a while when you return to the manifested, the world of separate forms. This energy is much more vital than food: "Man does not live by bread alone."
But in dreamless sleep, you don't go into it consciously. Although the bodily functions are still operating, "you" no longer exist in that state. Can you imagine what it would be like to go into dreamless sleep with full consciousness? It is impossible to imagine it, because that state has no content.

Nemanifestatul nu vă eliberează până când nu pătrundeți aici în mod conştient. Acesta este motivul pentru care Iisus nu a spus: „Adevărul vă va elibera", ci: „Veți cunoaşte adevărul şi adevărul vă va elibera". Acesta nu este un adevăr conceptual. Este adevărul vieții eterne, de dincolo de formă, pe care ori îl cunoaştem direct, ori nu-l cunoaştem deloc. Dar nu încercați să rămâneți conştient în timpul somnului fără vise. Este foarte puțin probabil să reuşiți. Cel mult, ați putea să rămâneți conştient în timpul visului, dar nu mai mult de atât. Acest lucru se numeşte visare lucidă, care poate fi o stare interesantă şi fascinantă, dar nu eliberatoare.
The Unmanifested does not liberate you until you enter it consciously. That's why Jesus did not say the truth will make you free, but rather: "You will know the truth, and the truth will make you free." This is not a conceptual truth. It is the truth of eternal life beyond form, which is known directly or not at all. But don' t attempt to stay conscious in dreamless sleep. It is highly unlikely that you will succeed. At most, you may remain conscious during the dream phase, but not beyond that. This is called lucid dreaming, which may be interesting and fascinating, but it is not liberating.

Aşa că folosiți-vă corpul interior ca poartă prin care să intrați în Nemanifestatul şi păstrați deschisă această poartă ca să rămâneți conectat la Sursă/Izvor tot timpul. Pentru corpul interior nu contează dacă corpul dvs. fizic este tânăr sau bătrân, slab sau puternic. Corpul interior este atemporal. Dacă nu puteți încă să vă simțiți corpul interior, folosiți una dintre celelalte porți, deşi, în ultimă instanță, ele sunt una. Am vorbit deja destul de mult despre unele, dar voi relua aici totul pe scurt.

So use your inner body as a portal through which you enter the Unmanifested, and keep that portal open so that you stay connected with the Source at all times. It makes no difference, as far as the inner body is concerned, whether your outer physical body is old or young, frail or strong. The inner body is timeless. If you are not yet able to feel the inner body, use one of the other portals, although ultimately they are all one. Some I have spoken about at length already, but I'll mention them again briefly here.

Alte porți /Other Portals

Clipa de Acum poate fi considerată poarta principală. Este un aspect esențial al fiecăreia dintre celelalte porți, inclusiv al corpului interior. Nu puteți fi prezent în corpul dvs. fără a fi intens prezent în clipa de față. The Now can be seen as the main portal. It is an essential aspect of every other portal, including the inner body. You cannot be in your body without being intensely present in the Now.

Timpul şi manifestatul sunt inexorabil legate întocmai ca prezentul atemporal şi Nemanifestatul. Când dizolvați timpul psihologic prin conştiința intensă a momentului prezent, deveniți conştient de Nemanifestatul atât direct, cât şi indirect. în mod direct, îl veți simți sub forma iradierii şi puterii prezenței dvs. conştiente — fără vreun conținut, doar prezență. Indirect, sunteți conştient de Nemanifestatul în şi prin lumea senzorială. Cu alte cuvinte, simțiți esența lui Dumnezeu în fiecare creatură, în fiece floare, în fiecare piatră şi vă dați seama de faptul că: „**Tot ceea ce există este sfânt**". Din acest motiv, Iisus, vorbind în întregime din esența sa ori din identitatea de Iisus Hristos, spune în Evanghelia după Toma: „**Despicați o bucată de lemn; eu sunt acolo. Ridicați o piatră şi mă veți găsi acolo". [Nota DM: vedeti principiul holografic in cartile publicate de Mirahorian]**
Time and the manifested are as inextricably linked as are the timeless Now and the Unmanifested. When you dissolve psychological time through intense present-moment awareness, you become conscious of the Unmanifested both directly and indirectly. Directly, you feel it as the radiance and power of your conscious presence - no content, just presence. Indirectly, you are aware of the Unmanifested in and through the sensory realm. In other words, you feel the God-essence in every
creature, every flower, every stone, and you realize: `**All that is, is holy."** This is why Jesus, speaking entirely from his essence or Christ identity, says in the Gospel of Thomas: "Split a piece of wood; I am there. Lift up a stone, and you will find me there."

O altă poartă către Nemanifestatul este creată prin oprirea gândirii. Another portal into the Unmanifested is created through the cessation of thinking.

Acest proces poate începe cu un lucru foarte simplu, ca, de exemplu, respirația conştientă sau privitul unei flori, într-o stare de vigilență intensă, astfel încât să nu existe niciun comentariu mental în acest timp. Există multe feluri de a crea o întrerupere în fluxul nesfârşit al gândurilor. Meditația vizează tocmai acest lucru. Gândurile fac parte din lumea manifestată. Activitatea mentală continuă vă țină prizonier în lumea formei şi devine un ecran opac, ce vă împiedică să deveniți conştient de Nemanifestatul, conştient de esența divină atemporală şi lipsită de formă, aflată în dvs. şi în toate celelalte lucruri şi creaturi. Când sunteți intens prezent, nu trebuie să vă mai preocupe găsirea unei modalități de oprire a gândirii, pentru că mintea se opreşte automat. Acesta este motivul pentru care am spus că prezentul este un aspect esențial al tuturor celorlalte porți.
This can start with a very simple thing, such as taking one conscious breath or looking, in a state of intense alertness, at a flower, so that there is no mental commentary running at the same time. There are many ways to create a gap in the incessant stream of thought. This is what meditation is all about. Thought is part of the realm of the manifested. Continuous mind activity keeps you imprisoned in the world of form and becomes an opaque screen that prevents you from becoming conscious of the Unmanifested, conscious of the formless and timeless God-essence in yourself and in all things and all creatures. When you are intensely present, you don't need to be

concerned about the cessation of thinking, of course, because the mind then stops automatically. That's why I said the Now is an essential aspect of every other portal.

Abandonarea(predarea) — a da drumul, a înlătura rezistența mental-emoționala în fața a ceea ce există— devine şi ea o importantă cale de acces către Nemanifestat. Motivul este simplu: rezistența internă vă izolează de ceilalți, de dvs. înşivă, de lumea din jur. Ea amplifică sentimentul de separare, de a cărui supraviețuire depinde sinele fals. Cu cât sentimentul separării este mai puternic, cu atât sunteți mai legat de lumea manifestată, de lumea formelor separate. Cu cât sunteți mai legat de lumea formei, cu atât identitatea dvs. ca formă devine mai impenetrabilă. Poarta este închisă şi sunteți izolat de dimensiunea interioară, dimensiunea profunzimii. în starea de abandonare, identitatea dvs. de formă slăbeşte şi devine, într-o anumită măsură, „transparentă", astfel că Nemanifestatul îşi poate trimite razele prin ea. **Surrender** - the letting go of mental-emotional resistance to what is - also becomes a portal into the Unmanifested. The reason for this is simple: inner resistance cuts you off from other people, from yourself, from the world around you. It strengthens the feeling of separateness on which the ego depends for its survival. The stronger the feeling of separateness, the more you are bound to the manifested, to the world of separate forms. The more you are bound to the world of form, the harder and more impenetrable your form identity becomes. The portal is closed, and you are cut off from the inner dimension, the dimension of depth. In the state of surrender, your form identity softens and becomes somewhat "transparent," as it were, so the Unmanifested can shine through you.

De dvs. depinde deschiderea acestei porți în viața dvs., care vă va aduce accesul conştient către Nemanifestat. Stabiliți contactul cu câmpul energetic al corpului interior, fiți prezent intens, scăpați de identificarea cu mintea, abandonați-vă în fața a ceea ce există; acestea toate sunt porți ce pot fi folosite — dar nu este nevoie să folosiți decât una. Is up to you to open a portal in your life that gives you conscious access to the Unmanifested. Get in touch with the energy field of the inner body, be intensely present, disidentify from the mind, surrender to what is; these are all portals you can use - but you only need to use one.

: Desigur, şi iubirea trebuie să fie una dintre aceste porți? Surely love must also be one of those portals?
Nu, nu este. Imediat ce una dintre porți s-a deschis, iubirea este prezentă în dvs. prin „sentimentul-realizare" al unificării. Iubirea nu este o poartă; este ceea ce pătrunde prin poartă în această lume. Atâta timp cât sunteți prins în capcana identității de formă, nu poate exista niciun fel de iubire. Sarcina dvs. nu este să căutați iubirea, ci să găsiți o poartă prin care să poată intra iubirea.
No, it isn't. As soon as one of the portals is open, love is present in you as the "feeling-realization" of oneness. Love isn't a portal; it's what comes through the portal into this world. As long as you are completely trapped in your form identity, there can be no love. Your task is not to search for love but to find a portal through which love can enter.

Liniştea /Silence

Mai există şi alte porți în afara celor pe care le-ați menționat?
Are there any other portals apart from those you just mentioned?

Da, mai există. Nemanifestatul nu este separat de manifestat. Lumea este îmbibată de Nemanifestat, dar este atât de bine ascuns, încât aproape nimeni nu reuşeşte să-l sesizeze. Dacă ați şti unde să căutați, l-ați găsi peste tot. In fiecare moment se deschide câte o poartă.
Yes, there are. The Unmanifested is not separate from the manifested. It pervades this world, but it is so well disguised that almost everybody misses it completely. If you know where to look, you'll find it everywhere. A portal opens up every moment.

Auziți câinele care latră în depărtare? Sau maşina care trece? Do you hear that dog barking in the distance? Or that car passing by?

Ascultați cu atenție. Puteți simți prezența Nemanifestatului în ele? Nu puteți? Căutați-l în liniştea din care vin sunetele şi în care se întorc. Acordați mai multă atenție liniştii decât sunetelor. Faptul că acordați atenție liniştii exterioare creează liniştea interioară; mintea se linişteşte. Se deschide o poartă. Listen carefully. Can you feel the presence of the Unmanifested in that? You can' t? Look for it in the silence out of which the sounds come and into which they return. Pay more attention to the silence than to the sounds. Paying attention to outer silence creates inner silence: the mind becomes still. A portal is opening up.

Fiecare sunet se naşte din linişte, moare înapoi în linişte şi în timpul vieții sale este înconjurat de linişte. Liniştea îi permite sunetului să existe. Este o parte intrinsecă, dar nemanifestată a fiecărui sunet, a fiecărei note muzicale, a fiecărui cântec, a fiecărui cuvânt. Nemanifestatul este prezent în această lume sub forma liniştii. De aceea s-a spus că niciun lucru din această lume nu este mai asemănător cu esența divină decât liniştea. Tot ce trebuie să faceți este să-i acordați atenție. Chiar şi în timpul unei conversații, conştientizați pauzele dintre cuvinte, scurtele intervale de linişte dintre propoziții. In timp ce faceți acest lucru, dimensiunea liniştirii va creşte în dvs. Nu puteți fi atent la linişte fără ca simultan să nu se facă linişte şi în dvs. Linişte în afară, linişte în interior. Ați intrat în Nemanifestatul.
Every sound is born out of silence, dies back into silence, and during its life span is surrounded by silence. Silence enables the sound tobe. It is an intrinsic but unmanifested part of every sound, every musical note, every song, every word. The Unmanifested is present in this world as silence. This is why it has been said that nothing in this world is so like God as silence. All you have to do is pay attention to it. Even during a conversation, become conscious of the gaps between words, the brief silent intervals between sentences. As you do that, the dimension of stillness grows within you. You cannot pay attention to silence without simultaneously becoming still within. Silence without, stillness within. You have entered the Unmanifested.

Spațiul /Space

Aşa cum niciun sunet nu poate exista fără linişte, niciun lucru nu poate exista fără nimic, fără spațiul gol care îi permite să existe. Fiecare obiect fizic sau corp vine din nimic, este înconjurat de nimic şi în final se va întoarce în nimic. Just as no sound can exist without silence, nothing can exist without no-thing, without the empty space that enables it to be. Every physical object or body has come out of nothing, is surrounded by nothing, and will eventually return to nothing.
Nu numai atât, chiar şi în interiorul fiecărui corp fizic există mult mai mult „nimic" decât „ceva". Fizicienii ne spun că soliditatea materiei este o iluzie. Chiar şi materia aparent solidă, inclusiv corpul dvs. fizic, este aproape 100% spațiu gol — atât de vaste sunt distanțele dintre atomi în comparație cu mărimea lor. Ba şi mai mult, chiar în interiorul fiecărui atom în cea mai mare parte există doar spațiu gol. Ceea ce rămâne este mai mult o frecvență vibratorie decât particule de materie solidă, seamănă mai mult cu o notă muzicală. Not only that, but even inside every physical body there is far more "nothing" than "something." Physicists tell us that the solidity of matter is an illusion. Even seemingly solid matter, including your physical body, is nearly 100 percent empty space - so vast are the distances between the atoms compared to their size. What is more, even inside every atom there is mostly empty space. What is left is more like a vibrational frequency than particles of solid matter, more like a musical note.
Buddhiştii ştiu acest lucru de peste 2.500 de ani. „Forma este vid, vidul este formă", afirmă Sutra Inimii, unul dintre cele mai cunoscute texte vechi buddhiste. Esența tuturor lucrurilor este vidul. Buddhists have known that for over 2,500 years. "Form is emptiness, emptiness is form," states the Heart Sutra, one of the best known ancient Buddhist texts. The essence of all things is emptiness.
Nemanifestatul nu este prezent în această lume numai ca linişte; el îmbibă întregul univers fizic ca spațiu — din interior şi din exterior. Este o linişte care poate trece la fel de uşor neobservată. Toată lumea acordă atenție lucrurilor din spațiu, dar cine este atent la spațiul însuşi?
The Unmanifested is not only present in this world as silence; it also pervades the entire physical universe as space - from within and without. This is just as easy to miss as silence. Everybody pays attention to the things in space, but who pays attention to space itself?

Am impresia că vreți să spuneți că „ vidul" sau „ nimicul" nu este doar nimic, că el are o anumită calitate misterioasă. Ce este nimicul? You seem to be implying that "emptiness" or "nothing" is not just nothing, that there is some mysterious quality to it. What is this nothing?

Nu puteți pune o asemenea întrebare. Mintea dvs. încercă să transforme nimicul în ceva. In momentul în care îl transformați în ceva, îl pierdeți.
You cannot ask such a question. Your mind is trying to make nothing into something. The moment you make it into something, you have missed it.

Nimicul — spațiul — este aparența Nemanifestatul sub forma unui fenomen exterior într-o lume percepută prin simțuri. Cam atât putem spune despre el şi chiar şi ceea ce am spus este un fel de paradox. Nothing - space - is the appearance of the Unmanifested as an externalized phenomenon in a sense-perceived world. That's about as much as one can say about it, and even that is a kind of paradox

Nu poate deveni un obiect al cunoaşterii. Nu vă puteți face o teză de doctorat pe tema „nimicului". Când oamenii de ştiință studiază spațiul, îl transformă de obicei în ceva şi astfel pierd total din vedere însăşi esența sa. It cannot become an object of knowledge. You can't do a Ph.D. on "nothing." When scientists study space, they usually make it into something and thereby miss its essence entirely.

Nu este de mirare că ultima teorie despre spațiu afirmă că el nu este gol deloc, că este umplut de o substanță. Odată ce aveți o teorie, nu este prea greu să găsiți dovezi care să o susțină, cel puțin până când apare o altă teorie.. Not surprisingly, the latest theory is that space isn't empty at all, that it is filled with some substance. Once you have a theory, it's not too
hard to find evidence to substantiate it, at least until some other theory comes along.
"

„Nimicul" poate deveni pentru dvs. o poartă către Nemanifestat numai dacă nu încercați să-l „apucați" sau să-l înțelegeți. Nothing" can only become a portal into the Unmanifested for you if you don't try to grasp or understand it.

Nu asta facem acum? Isn't that what we are doing here?

Nu, deloc. Eu încerc să vă ofer câteva jaloane, ca să vă arăt cum puteți introduce dimensiunea Nemanifestatului în viața dvs. Nu încercăm să-l înțelegem. Nu este nimic de înțeles. Not at all. I am giving you pointers to show you how you can bring the dimension of
the Unmanifested into your life. We are not trying to understand it. There is nothing to understand.

Spațiul nu are „existență". „A exista" înseamnă literalmente „a ieşi în evidență". Nu puteți înțelege spațiul pentru că el nu iese în evidență. Deşi spațiul în sine nu are existență, ci permite tuturor lucrurilor să existe. Nici liniştea nu are existență şi nici Nemanifestatul. Space has no "existence." "To exist" literally means "to stand out." You cannot understand space because it doesn't stand out. Although in itself it has no existence, it enables everything else to exist. Silence has no existence either, nor does the Unmanifested.

Ce se întâmplă dacă vă retrageți atenția de la obiectele din spațiu şi conştientizați spațiul? Care este esența acestei camere? Mobila, tablourile ş.a.m.d. sunt în cameră, dar nu sunt camera. Pereții, podeaua şi tavanul definesc limitele camerei, dar nici ele nu sunt camera. Care este, deci, esența camerei? Spațiul, desigur, spațiul gol. Nu ar exista nici o „cameră" fără el. Odată ce spațiul este „nimic", putem spune că ceea ce nu este acolo este mult mai important decât ceea ce este acolo. Aşa că fiți atent la spațiul din jurul dvs. Nu vă gândiți la el. Simțiți-l, aşa cum este. Fiți atent la „nimic". So what happens if you withdraw attention from the objects in space and become aware of space itself? What is the essence of this room? The furniture, pictures, and so on arein the room, but they are not the room. The floor, walls, and ceiling define the boundary of the room,

but they are not the room either. So what is the essence of the room? Space, of course, empty space. There would be no "room' without it. Since space is "nothing," we can say that what is not there is more important than what is there. So become aware of the space that is all around you. Don't think about it. Feel it, as it were. Pay attention to "nothing."

In timp ce faceți acest lucru, în interiorul dvs. se produce o modificare a conştiinței. Iată de ce. Echivalentul interior al obiectelor din spațiu, ca mobila, pereții ş.a.m.d., reprezintă obiectele dvs. mentale: gânduri, emoții şi obiecte ale simțurilor. Iar echivalentul interior al spațiului este conştiința care le permite obiectelor mentale să existe, aşa cum spațiul le permite tuturor lucrurilor să existe. Deci, dacă vă retrageți atenția de la lucruri — obiectele din spațiu — automat vă retrageți atenția şi de la obiectele mentale. Cu alte cuvinte, nu puteți în acelaşi timp să gândiți şi să conştientizați spațiul — sau liniştea. Conştientizând spațiul gol din jurul dvs., deveniți simultan conştient de spațiul non-mental, al conştiinței pure: Nemanifest. Astfel, contemplarea spațiului poate deveni o poartă pentru dvs. As you do that, a shift in consciousness takes place inside you. Here is why. The inner equivalent to objects in space such as furniture, walls, and so on are your mind objects: thoughts, emotions, and the objects of the senses. And the inner equivalent of space is the consciousness that enables your mind objects to be, just as space allows all things to be. So if you withdraw attention from things - objects in space - you automatically withdraw attention from your mind objects as well. In other words: You cannot think and be aware of space - or of silence, for that matter. By becoming aware of the empty space around you, you simultaneously become aware of the space of no-mind, of pure consciousness: the Unmanifested. This is how the contemplation of space can become a portal for you.

Spațiul şi liniştea sunt două aspecte ale aceluiaşi lucru, ale aceluiaşi nimic. Ele sunt o exteriorizare a spațiului interior şi a liniştii interioare, care este liniştirea: uterul de o creativitate infinită al întregii existențe. Cei mai mulți oameni nu conştientizează deloc această dimensiune. Nu există spațiu interior, nu există liniştire. Space and silence are two aspects of the same thing, the same nothing. They are an externalization of inner space and inner silence, which is stillness: the infinitely creative womb of all existence. Most humans are completely unconscious of this dimension. There is no inner space, no stillness.
Sunt dezechilibrați. Cu alte cuvinte, ei cunosc lumea, sau cred că o cunosc, dar nu-l cunosc pe Dumnezeu. Se identifică exclusiv cu forma lor fizică şi psihologică, neconştientizând esența. Şi, deoarece fiecare formă este extrem de instabilă, trăiesc cu frică. Această frică generează o percepție extrem de greşită a lor înşişi şi a altor oameni, o distorsiune în perspectiva lor despre lume. They are out of balance. In other words, they know the world, or think they do, but they don't know God. They identify exclusively with their own physical and psychological form, unconscious of essence. And because every form is highly unstable, they live in fear. This fear causes a deep misperception of themselves and of other humans, a distortion in their vision of the world.

Dacă un dezastru cosmic ar duce la sfârşitul lumii noastre, Nemanifestatul ar rămâne total neafectat de acesta. Cursul miracolelor a exprimat foarte sugestiv acest adevăr: „Nimic real nu poate fi amenințat. Nimic ireal nu există. In aceasta constă pacea lui Dumnezeu".
[**Nota DM:** civilizatiile superavansate de grad IV se muta cu intreaga plaeta si locuiesc in zona nemanifestata, in afara exploziilor de supernove si a altor evenimente cosmice catastofale: ciocniri galactice; stramosii nostri au facut acelasi lucru pt a supravietui]
If some cosmic convulsion brought about the end of our world, the Unmanifested would remain totally unaffected by this. A Course in Miracles expresses this truth poignantly: "Nothing real can be threatened. Nothing unreal exists. Herein lies the peace of God."

Dacă rămâneți într-o legătură conştientă cu Nemanifestatul, apreciați, iubiți şi respectați profund manifestatul şi fiecare formă de viață din el ca pe o expresie a Ființei Unice de dincolo de formă. Ştiți de asemenea că fiecare formă este făcută să se dizolve din nou şi că, în ultimă instanță, niciun lucru exterior nu contează prea mult. Ați „învins lumea", după cum spunea Iisus — sau, în cuvintele lui Buddha, ați „trecut pe malul celălalt".
If you remain in conscious connection with the Unmanifested, you value, love, and deeply respect the manifested and every life form in it as an expression of the One

Life beyond form. You also know that every form is destined to dissolve again and that ultimately nothing out here matters all that much. You have "overcome the world," in the words of Jesus, or, as the Buddha put it, you have "crossed over to the other shore."

Adevărata natură a spațiului şi a timpului /The True Nature of Space and Time

Gândiți-vă şi la acest lucru: dacă nu ar mai fi nimic în afara liniştii, ea nu ar exista pentru dvs.; nu ați şti ce este. Numai când apare sunetul se naşte liniştea. Analog, dacă ar exista numai spațiu fără niciun obiect în el, spațiul nu ar exista pentru dvs. Imaginați-vă că sunteți un punct al conştiinței ce pluteşte în imensitatea spațiului — fără stele, fără galaxii, numai vid. Brusc, spațiul nu ar mai fi imens; nu ar mai fi deloc.
Now consider this: If there were nothing but silence, it wouldn't exist for you; you wouldn't know what it is. Only when sound appears does silence come into being. Similarly, if there were only space without any objects in space, it wouldn't exist for you. Imagine yourself as a point of consciousness floating in the vastness of space - no stars, no galaxies, just emptiness. Suddenly, space wouldn't be vast anymore; it would not be there at all.

Nu ar mai exista viteză, mişcare dintr-un loc în altul. Este nevoie de cel puțin două puncte de referință pentru ca distanța şi spațiul să apară. Spațiul ia naştere în momentul în care Unu devine doi şi „doi" devine „zece mii de lucruri", cum numeşte Lao Zi[**Nota DM:** Lao Tzu Lao Tseu; Lao Tse] lumea manifestată, spațiul devine din ce în ce vast. Astfel, lumea şi spațiul apar simultan. There would be no speed, no movement from here to there. At least two points of reference are needed for distance and space to come into being. Space comes into being the moment the One becomes two, and as "two" become the "ten thousand things," as Lao Tse calls the manifested world, space becomes more and more vast. So world and space arise simultaneously.

Nimic nu ar putea exista fără spațiu, şi totuşi spațiul este nimic. Înainte de naşterea universului, înainte de „Big Bang", dacă doriți, nu exista un imens spațiu gol care aştepta să fie umplut. Spațiul nu exista, nu exista niciun lucru. Exista numai Nemanifestatul — Unu. Când Unu a devenit „zece mii de lucruri", dintr-o dată a început să existe spațiul şi a permis existența a o mulțime de lucruri. De unde a venit el? A fost creat de Dumnezeu pentru a face loc universului? Sigur că nu. Spațiul este lipsa lucrurilor, aşa că nu a fost niciodată creat. Nothing could be without space, yet space is nothing. Before the universe came into being, before the "big bang" if you like, there wasn't a vast empty space waiting to be filled. There was no space, as there was no thing. There was only the Unmanifested - the One. When the One became "the ten thousand things," suddenly space seemed to be there and enabled the many to be. Where did it come from? Was it created by God to accommodate the universe? Of course not. Space is no-thing, so it was never created.

Ieşiți din casă într-o noapte senină şi priviți cerul. Miile de stele pe care le puteți vedea cu ochiul liber nu sunt mai mult decât o fracțiune infinitezimală din tot ceea ce există acolo. Peste 100 de miliarde de galaxii pot fi deja detectate cu cele mai puternice telescoape, fiecare galaxie fiind un „univers insular" cu miliarde de stele. Totuşi, şi mai uimitoare este infinitatea spațiului însuşi, profunzimea şi liniştea care-i permite acestei realități magnifice să existe. Nimic nu ar putea fi mai uimitor şi mai maiestuos decât imensitatea şi liniştea spațiului — şi, cu toate acestea, ce este spațiul? Un gol, un imens gol. Go out on a clear night and look up at the sky. The thousands of stars you can see with the naked eye are no more than an infinitesimal fraction of what is there. Over 100 billion galaxies can already be detected with the most powerful telescopes, each galaxy an "island universe" with billions of stars. Yet what is even more awe-inspiring is the infinity of space itself, the depth and stillness that allows all of that magnificence to be. Nothing could be more awe-inspiring and majestic than the inconceivable vastness and stillness of space, and yet what is it? Emptiness, vast emptiness.

Ceea ce nouă ne apare ca spațiu în universul nostru perceput prin intermediul minții şi al simțurilor este însuşi Nemanifestatul, exteriorizat. Este „corpul" lui Dumnezeu. Şi cel mai mare miracol este că această linişte şi vastitate care îi permit universului să existe nu se află numai acolo în spațiu — ci şi în sinea dvs. Când sunteți total prezent, îl întâlniți sub forma spațiului interior nemental, aflat în nemişcare. în sinea dvs., este imens ca profunzime, nu ca întindere. întinderea spațială este, în ultimă instanță, o percepție eronată a profunzimii infinite — un atribut al realității transcendente. What appears to us as space in our universe perceived through the mind and the senses is the Unmanifested itself, externalized. It is the "body" of God. And the greatest miracle is this: That stillness and vastness that enables the universe to be, is not just out there in space - it is also within you. When you are utterly and totally present, you encounter it as the still inner space of no-mind. Within you, it is vast in depth, not in extension. Spatial extension is ultimately a misperception of infinite depth - an attribute of the one transcendental reality.

După Einstein, spațiul şi timpul nu sunt separate. Nu înțeleg prea bine acest lucru, dar cred că el spune că timpul este a patra dimensiune a spațiului. O numeşte „ continuumul spațio-temporal". According to Einstein, space and time are not separate. I don't really understand it, but I think he is saying that time is the fourth dimension of space. He calls it the "space-time continuum."

Da. Ceea ce percepeți în exterior ca spațiu şi timp sunt, în ultimă instanță, iluzii, dar ele conțin un miez de adevăr. Ele sunt cele două atribute esențiale ale lui Dumnezeu, infinitatea şi eternitatea, percepute ca şi cum ar avea o existență externă în afara dvs. în sinea dvs., atât spațiul cât şi timpul au un echivalent interior ce dezvăluie natura lor adevărată, dar şi a dvs. în vreme ce spațiul este lumea non-mentală, de o profunzime infinită, aflată în nemişcare, echivalentul interior al timpului este prezența, conştiința eternei clipe de Acum. Amintiți-vă că nu există nici o diferență între ele. Când spațiul şi timpul sunt realizate în interior ca Nemanifestatul — prezență şi absența minții — spațiul şi timpul exterior continuă să existe pentru dvs., dar devin mult mai puțin importante. Şi lumea continuă să existe, dar nu va mai fi capabilă să vă impună constrângeri. Yes. What you perceive externally as space and time are ultimately illusory, but they contain a core of truth. They are the two essential attributes of God, infinity and eternity, perceived as if they had an external existence outside you. Within you, both space and time have an inner equivalent that reveals their true nature, as well as your own. Whereas space is the still, infinitely deep realm of no-mind, the inner equivalent of time is presence, awareness of the eternal Now. Remember that there is no distinction between them. When space and time are realized within as the Unmanifested - no-mind and presence - external space and time continue to exist for you, but they become much less important. The world, too, continues to exist for you, but it will not bind you anymore.

Din acest motiv, scopul ultim al lumii nu se află în ea, ci în transcendența ei. Aşa cum dvs. nu ați fi conştient de spațiu dacă el nu ar conține obiecte, lumea este necesară pentru ca Nemanifestatul să se realizeze. Poate că ați auzit proverbul buddhist: „**Dacă nu ar exista iluzia(maya), nu ar mai exista nici iluminare**". Prin intermediul lumii şi, în ultimă instanță, prin dvs., **Nemanifestatul se cunoaşte pe sine.** Sunteți aici pentru a-i permite scopului divin al universului să se împlinească. Atât de important sunteți! Hence, the ultimate purpose of the world lies not within the world but in
transcendence of the world. Just as you would not be conscious of space if there were no objects in space, the world is needed for the Unmanifested to be realized. You may have heard the Buddhist saying: "If there were no illusion, there would be no enlightenment." It is through the world and ultimately through you that the Unmanifested knows itself. You are here to enable the divine purpose of the universe to unfold. That is how important you are!
[Nota DM: In textul meu de pilotare "Universul se cunoaste pe sine, devine constient de sine, se trezeste**",** iar nu doar "Nemanifestatul se cunoaşte pe sine".

Moartea conştientă /Conscious Death

In afară de somnul fără vise, despre care am vorbit deja, mai există o altă poartă involuntară. Ea se deschide pentru foarte scurt timp în momentul morții fizice. Chiar dacă ați ratat toate celelalte

ocazii de realizare spirituală în timpul vieții, o ultimă poartă se va deschide pentru dvs. imediat după o corpul a murit. Apart from dreamless sleep, which I mentioned already, there is one other involuntary portal. It opens up briefly at the time of physical death. Even if you have missed all the other opportunities for spiritual realization during your lifetime, one last portal will open up for you immediately after the body has died.
[Nota DM: va recomand lectura comentariului capitolului 33 al lui Lao Tzu "**Calea catre imortalitate**", de Mirahorian, unde se observa strategia "stingerii fara sa mori", iar nu doar utilizarea clipei mortii, ca in traditia tibetana din Bardo Thodol; **Cartea tibetană a morților;** Bardo Thödol]

Există nenumărate relatări ale celor care au avut impresia vizuală a acestei porți sub forma unei lumini strălucitoare şi apoi s-au întors din ceea ce este cunoscut sub numele de experiență a morții clinice. Mulți dintre ei au vorbit şi despre un sentiment de beatitudine şi pace profundă. In **Cartea tibetană a morților**, este descrisă ca „splendoarea luminoasă a luminii incolore a Nimicului", despre care se spune că este „eul nostru adevărat". Această poartă se deschide doar pentru foarte scurt timp şi, dacă nu ați întâlnit deja dimensiunea Nemanifestatului în decursul vieții, este foarte probabil să o ratați. Cei mai mulți oameni poartă cu sine prea multă rezistență reziduală, prea multă frică, un ataşament prea mare față de experiența senzorială, o identificare prea puternică cu lumea manifestată. Aşa că, văzând poarta, se îndepărtează înfricoşați şi apoi îşi pierd conştiința. Cele mai multe dintre lucrurile care se întâmplă după aceasta sunt involuntare şi automate. In final, apare un nou ciclu al naşterii şi al morții. Prezența lor nu a fost încă suficient de puternică pentru nemurirea conştientă. There are countless accounts by people who had a visual impression of this portal as radiant light and then returned from what is commonly known as a near-death experience. Many of them also spoke of a sense of blissful serenity and deep peace. In the Tibetan Book of the Dead, it is described as "the luminous splendor of the colorless light of Emptiness," which it says is "your own true self." This portal opens up only very briefly, and unless you have already encountered the dimension of the Unmanifested in your lifetime, you will likely miss it. Most people carry too much residual resistance, too much fear, too much attachment to sensory experience, too much identification with the manifested world. So they see the portal, turn away in fear, and then lose consciousness. Most of what happens after that is involuntary and automatic. Eventually, there will be another round of birth and death. Their presence wasn't strong enough yet for conscious immortality.

Deci, trecerea prin această poartă nu înseamnă anihilare?/ So going through this portal does not mean annihilation?

Ca şi la celelalte porți, natura dvs. radiantă rămâne, dar nu şi personalitatea. In orice caz, tot ceea ce este real sau valoros în personalitatea dvs. este natura dvs. adevărată, a cărei strălucire răzbate dincolo de iluzii. Ea nu se pierde niciodată. Nimic din ceea ce este valoros — niciun lucru real — nu se pierde vreodată. As with all the other portals, your radiant true nature remains, but not the personality. In any case, whatever is real or of true value in your personality is your true nature shining through. This is never lost. Nothing that is of value, nothing that is real, is ever lost.

Apropierea morții şi moartea însăşi, disoluția formei fizice, este întotdeauna o ocazie minunată pentru realizarea spirituală. Această ocazie este pierdută în mod tragic de cele mai multe ori, de vreme ce trăim într-o cultură care nu ştie aproape nimic despre moarte, aşa cum nu ştie aproape nimic despre niciunul dintre lucrurile care contează cu adevărat. Approaching death and death itself, the dissolution of the physical form, is always a great opportunity for spiritual realization. This opportunity is tragically missed most of the time, since we live in a culture that is almost totally ignorant of death, as it is almost totally ignorant of anything that truly matters.

Fiecare poartă este o poartă a morții, moartea sinelui. Când treceți prin ea, încetați să vă mai construiți identitatea din forma psihologică înjghebată de minte. Atunci realizați că moartea este o iluzie, aşa cum identificarea dvs. cu forma era o iluzie. Moartea de fapt înseamnă sfârşitul iluziei. Este dureroasă numai atâta timp cât vă agățați de iluzie. Every portal is a portal of death, the death of the false self. When you go through it, you cease to derive your identity from your

psychological, mind-made form. You then realize that death is an illusion, just as your identification with form was an illusion. The end of illusion - that's all that death is. It is painful only as long as you cling to illusion.

Capitolul 8

8. RELAȚII ILUMINATE/ ENLIGHTENED RELATIONSHIPS

Pătrunderi în clipa de Acum, oriunde v-ați afla./Enter The Now From Wherever You Are

Am crezut întotdeauna că adevărata iluminare nu este posibilă decât prin iubirea adusă de relația dintre un bărbat şi o femeie. Nu acesta este lucrul care ne face din nou compleți? Cum poate viața cuiva să fie împlinită până când nu se întâmplă aceasta?
I always thought that true enlightenment is not possible except through love in a relationship between a man and a woman. Isn't this what makes us whole again? How can one's life be fufilled until that happens?
Din experiența dvs., acest lucru este adevărat? Vi s-a întămplat dvs.?
Is that true in your experience? Has this happened to you?
Nu încă, dar cum ar putea fi altfel? Ştiu că se va întâmpla.
Not yet, but how could it be otherwise? I know that it will happen.

Cu alte cuvinte, aşteptați un eveniment viitor care să vă salveze. Nu este aceasta eroarea fundamentală despre care am ît vorbit? Mântuirea nu se află în alt timp sau spațiu. Este şi acum.
In other words, you are waiting for an event in time to save you. Is this not the core error that we have been talking about? Salvation is not elsewhere in place or time. It is here and now.
Ce înseamnă această afirmație: „Mântuirea este aici şi acum? " Nu înțeleg. Nici nu ştiu ce înseamnă mântuire.
What does that statement mean, "salvation is here and now"? I don't understand it. I don't even know what salvation means.

Majoritatea oamenilor aleargă după plăcerile fizice sau diferite forme de gratificație psihologică deoarece cred că aceste lucruri îi vor face fericiți sau îi vor elibera de un sentiment de frică sau de lipsă. Fericirea poate fi percepută ca un sentiment de trăire mai intensă, atinsă prin intermediul plăcerii fizice, sau ca un sentiment mai sigur şi mai complet al sinelui, atins printr-o formă sau alta de gratificație psihologică. Most people pursue physical pleasures or various forms of psychological gratification because they believe that those things will make them happy or free them from a feeling of fear or lack. Happiness may be perceived as a heightened sense of aliveness attained through physical pleasure, or a more secure and more complete sense of self attained through some form of psychological gratification.

Aceasta este căutarea mântuirii ce provine dintr-un sentiment de insatisfacție sau de lipsă. Invariabil, orice satisfacție pe care o va obține o astfel de persoană este de scurtă durată, aşa că starea de satisfacție sau de împlinire este de obicei proiectată din nou într-un punct imaginar, departe de aici şi acum. „Când voi obține X sau mă voi elibera de Y — atunci îmi va fi bine". Acesta este cadrul mental inconştient ce creează iluzia mântuirii în viitor. This is the search for salvation from a state of unsatisfactoriness or insufficiency. Invariably, any satisfaction that they obtain is short-lived, so the condition of satisfaction or fulfillment is usually projected once again onto an imaginary point away from the here and now. "When I obtain this or am free of that - then I will be okay." This is the unconscious mind-set that creates the illusion of salvation in the future.

Adevărata mântuire(salvare;eliberare) este împlinirea, pacea, viața în toată plenitudinea ei. Înseamnă să fii tu însuți, să simți în interior acea stare de bine pentru care să nu existe o stare opusă, bucuria de a trăi care nu depinde de nimic altceva decât de ea însăşi. Această stare este resimțită nu ca o experiență trecătoare, ci ca o prezență constantă. într-un limbaj teist, aceasta înseamnă „să-l cunoşti pe Dumnezeu" — nu ca pe un lucru exterior, ci ca pe esența proprie cea mai profundă. Adevărata mântuire(salvare;eliberare) este să ne cunoaştem pe noi înşine ca părți

inseparabile ale Vieții Unificate din afara timpului şi a formei, Viață din care vine tot ceea ce există. True salvation is fulfillment, peace, life in all its fullness. It is to be who you are, to feel within you the good that has no opposite, the joy of Being that depends on nothing outside itself. It is felt not as a passing experience but as an abiding presence. In theistic language, it is to "know God" - not as something outside you but as your own innermost essence. True salvation is to know yourself as an inseparable part of
the timeless and formless One Life from which all that exists derives its being.

Adevărata mântuire este o stare de eliberare — eliberare de frică, de suferință, de acea stare percepută ca o lipsă sau o insuficiență şi, din acest motiv, de orice dorință, nevoie, poftă sau ataşament. Este eliberarea de gândirea incontrolabilă, de negativism şi, mai presus de toate, de trecut şi de viitor ca nevoie psihologică. Mintea dvs. vă spune că nu puteți ajunge acolo. Că ar trebui să se întâmple un anume lucru sau dvs. ar trebui să deveniți aşa şi pe dincolo înainte de a fi liber şi împlinit. Vă spune, de fapt, că aveți nevoie de timp — că este nevoie să găsiți, să rezolvați, să faceți, să realizați, să dobândiți, să deveniți sau să înțelegeți un anumit lucru înainte de a vă putea elibera sau de a fi împlinit. True salvation is a state of freedom - from fear, from suffering, from a perceived state of lack and insufficiency and therefore from all wanting, needing, grasping, and clinging. It is freedom from compulsive thinking, from negativity, and above all from past and future as a psychological need. Your mind is telling you that you cannot get there from here. Something needs to happen, or you need to become this or that before you can be free and fulfilled. It is saying, in fact, that you need time - that you need to find, sort out, do, achieve, acquire, become, or understand something before you can be free or complete.

Dvs. priviți timpul ca pe un mijloc de a atinge mântuirea, când de fapt este cel mai mare obstacol în calea ei. Credeți că nu puteți ajunge acolo din poziția în care vă aflați în acest moment pentru că încă nu sunteți complet sau suficient de bun, dar adevărul este că aici şi acum este singurul punct din care puteți ajunge acolo. „Ajungeți" acolo realizând că sunteți deja acolo. II descoperiți pe Dumnezeu în momentul în care realizați că nu aveți nevoie să-l căutați. Aşa că nu există o singură cale către mântuire: poate fi folosită orice stare, dar nu este nevoie de niciuna în mod special. Totuşi, există un singur punct de acces: clipa de Acum. Nu poate exista mântuire în alt moment decât acum. Sunteți singur şi fără un partener? Pătrundeți în clipa de Acum. Aveți o relație cu cineva? Pătrundeți în clipa de Acum.
You see time as the means to salvation, whereas in truth it is the greatest obstacle to salvation. You think that you can't get there from where and who you are at this moment because you are not yet complete or good enough, but the truth is that here and now is the only point from where you can get there. You "get' there by realizing that you are there already. You find God the moment you realize that you don't need to seek God. So there is no only way to salvation: Any condition can be used, but no particular condition is needed. However, there is only
one point of access: the Now. There can be no salvation away from this moment. You
are lonely and without a partner? Enter the Now from there. You are in a relationship? Enter the Now from there.

Nimic din ceea ce ați putea face sau realiza vreodată nu vă va apropia mai mult de mântuire decât ceea ce există în prezent. Acest lucru poate fi greu de înțeles pentru o minte obişnuită să creadă că toate lucrurile valoroase se află în viitor. Niciun lucru pe care l-ați făcut vreodată sau care v-a fost făcut în trecut nu vă poate împiedica să spuneți „da" în fața a ceea ce există şi să vă concentrați atenția mai profund asupra clipei de acum. Nu puteți face acest lucru în viitor. Fie îl faceți acum, fie nu-l mai faceți deloc. There is nothing you can ever do or attain that will get you closerto salvation than it is at this moment. This may be hard to grasp for a mind accustomed to thinking that everything worthwhile is in the future. Nor can anything that you ever did or that was done to you in the past prevent you from saying yes to what is and taking your atten-
tion deeply into the Now. You cannot do this in the future. You do it now or not at
all.

S

Relații de iubire/ură/ Love/Hate Relationships

Până în momentul în care aveți acces — şi numai dacă reuşiți aceasta — la frecvența conştientizată a prezenței, toate relațiile, mai ales cele intime, sunt profund viciate şi, în ultimă instanță, disfuncționale. Unless and until you access the consciousness frequency of presence, all relationships, and particularly intimate relationships, are deeply flawed and ultimately dysfunctional.

Ele pot părea perfecte pentru un timp, ca atunci când sunteți „îndrăgostit", dar invariabil această perfecțiune aparentă este distrusă prin apariția tot mai frecventă a certurilor, a conflictelor, a nemulțumirilor şi a violențelor emoționale sau chiar fizice. Se pare că majoritatea relațiilor de iubire devin în scurt timp relații de iubire/ură. Iubirea se poate transforma atunci în atacuri înverşunate, sentimente de ostilitate sau de retragere completă a afecțiunii pe nepusă masă. Acest lucru este considerat normal. în aceste condiții, relația va oscila un timp, câteva luni sau câțiva ani, între polaritatea „iubirii" şi cea a urii şi vă va da în egală măsură plăcere şi suferință. Deseori, cuplurile devin dependente de aceste cicluri. They may seem perfect for a while, such as when you are "in love," but invariably that apparent perfection gets disrupted as arguments, conflicts, dissatisfaction, and emotional or even physical violence occur with increasing frequency. It seems that most "love relationships" become love/hate relationships before long. Love can then turn into savage attack, feelings of hostility, or complete withdrawal of affection at the flick of a switch. This is considered normal. The relationship then oscillates for a while, a few months or a few years, between the polarities of "love" and hate, and it gives you as much pleasure as it gives you pain. It is not uncommon for couples to become addicted to those cycles.
Drama lor îi face să se simtă vii. Atunci când echilibrul dintre polaritatea pozitivă şi cea negativă este pierdut, iar ciclurile negative, distructive apar cu o frecvență şi o intensitate din ce în ce mai mare — situație la care se ajunge întotdeauna mai devreme sau mai târziu — nu mai durează mult şi relația se destramă complet. Their drama makes them feel alive. When a balance between the positive/ negative polarities is lost and the negative, destructive cycles occur with increasing frequency and intensity, which tends to happen sooner or later, then it will not be long before the relationship finally collapses.

Puteți avea impresia că eliminarea ciclurilor negative sau distructive ar face ca totul să fie bine şi relația ar înflori minunat — dar, din nefericire, acest lucru nu este posibil. Polaritățile sunt interdependente. Una nu poate exista fără cealaltă. It may appear that if you could only eliminate the negative or destructive cycles, then all would be well and the relationship would flower beautifully - but alas, this is not possible. The polarities are mutually interdependent. You cannot have one without the other.

Latura pozitivă conține deja în ea latura negativă, care nu s-a manifestat încă. Ambele sunt, de fapt, aspecte diferite ale aceleiaşi disfuncții. Mă refer la ceea ce se numeşte, în general, relație romantică — nu la iubirea adevărată, care nu are opus, pentru că se naşte din afara minții. Iubirea ca stare continuă este totuşi foarte rară — la fel de rară ca şi ființele umane conştiente. Sunt totuşi posibile momente scurte şi fugare de iubire ori de câte ori apare o pauză în fluxul gândirii.
The positive already contains within itself the as yet unmanifested negative. Both are in fact different aspects of the same dysfunction. I am speaking here of what is commonly called romantic relationships - not of true love, which has no opposite because it arises from beyond the mind. Love as a continuous state is as yet very rare - as rare as conscious human beings. Brief and elusive glimpses of love, however, are possible whenever there is a gap in the stream of mind.

Desigur, partea negativă a unei relații este mai uşor de recunoscut ca fiind disfuncțională decât cea pozitivă. Aşa cum este mai uşor să recunoşti sursa negativismului la partener decât la tine însuți. Ea se poate manifesta sub multe forme: po-sesivitate, gelozie, control, retragere şi resentimente nerostite, nevoia de a avea întotdeauna dreptate, insensibilitate şi egocentrism, cereri emoționale şi manipulare, nevoia de a te certa, de a critica, a judeca, a învinovăți sau a ataca, furie, răzbunare inconştientă pentru durerea produsă în trecut de un părinte, pierderea controlului şi violență fizică. The negative side of a relationship is, of course, more easily recognizable as dysfunctional than the positive one. And it is also easier to recognize the source of negativity in your partner than to see it in yourself. It can manifest in many forms:

possessiveness, jealousy, control, withdrawal and unspoken resentment, the need to be right, insensitivity and self-absorption, emotional demands and manipulation, the urge to argue, criticize, judge, blame, or attack, anger, unconscious revenge for past pain inflicted by a parent, rage and physical violence.

Latura pozitivă constă în aceea că sunteți „îndrăgostit" de partenerul dvs. La început această stare vă va produce o profundă satisfacție. Vă simțiți extrem de viu. Existența proprie a căpătat dintr-o dată sens, pentru că cineva are nevoie de dvs., vă doreşte şi vă face să vă simțiți o persoană deosebită, iar dvs. faceți acelaşi lucru pentru ea sau el. Împreună, vă simțiți completi. Sentimentul poate deveni atât de intens, încât restul lumii să devină complet nesemnificativ.
On the positive side, you are "in love" with your partner. This is at first a deeply satisfying state. You feel intensely alive. Your existence has suddenly become meaningful because someone needs you, wants you, and makes you feel special, and you do the same for him or her. When you are together, you feel whole. The feeling can become so intense that the rest of the world fades into insignificance.

Totuşi, poate ați mai observat şi că această intensitate este însoțită de o senzație de nevoie şi de dependență. Puteți deveni dependent de celălalt. El sau ea are asupra dvs. efectul unui drog. Vă simțiți foarte bine când drogul este disponibil, dar simpla ipoteză sau gândul că el sau ea ar putea să nu mai fie acolo pentru dvs. poate provoca gelozie, posesivitate, încercarea de a manipula prin şantaj emoțional, culpabilizare şi acuzații — teama de pierdere. Dacă cealaltă persoană vă părăseşte, acest lucru poate da naştere celei mai intense ostilități sau celei mai profunde dureri şi disperări. într-o secundă, afecțiunea se poate transforma într-un atac crunt sau o suferință teribilă. Ce mai este iubirea acum? Poate iubirea să se transforme în opusul ei într-o secundă? A fost oare iubire sau o poftă şi un ataşament prin dependență?
However, you may also have noticed that there is a neediness and a clinging quality to that intensity. You become addicted to the other person. He or she acts on you like a drug. You are on a high when the drug is available, but even the possibility or the thought that he or she might no longer be there for you can lead to jealousy, possessiveness, attempts at manipulation through emotional blackmail, blaming and accusing - fear of loss. If the other person does leave you, this can give rise to the most intense hostility or the most profound grief and despair. In an instant, loving tenderness can turn into a savage attack or dreadful grief. Where is the love now? Can love change into its opposite in an instant? Was it love in the first place, or just an addictive grasping and clinging?

Dependența şi căutarea plenitudinii /Addiction And The Search For Wholeness
De ce am deveni dependenți de celălalt? /Why should we become addicted to another person?

Motivul pentru care relațiile de iubire romantică reprezintă o experiență atât de intensă şi universal căutată este acela că ele par să ofere eliberarea dintr-o stare de frică, nevoie, lipsă şi neîmplinire, ce are rădăcini profunde şi face parte din condiția umană în starea sa neeliberată şi neiluminată. Această stare are atât o dimensiune fizică, cât şi una psihologică.
The reason why the romantic love relationship is such an intense and universally sought-after experience is that it seems to offer liberation from a deep-seated state of fear, need, lack, and incompleteness that is part of the human condition in its unredeemed and unenlightened state. There is a physical as well as a psychological dimension to this state.

La nivel fizic, evident, nu sunteți complet şi nici nu veți fi vreodată: sunteți fie bărbat, fie femeie, adică o jumătate din întreg. La acest nivel, nevoia de a fi complet — întoarcerea la uniune — se manifestată prin atracția dintre bărbați şi femei, prin nevoia bărbatului de femeie şi nevoia femeii de bărbat. Este aproape o nevoie irezistibilă de uniune cu polaritatea energetică opusă. Rădăcina acestei nevoi fizice este de natură spirituală: dorința de a pune capăt dualității, de a te întoarce la starea de plenitudine. On the physical level, you are obviously not whole, nor will you ever be: You

are either a man or a woman, which is to say, one-half of the whole. On this level, the longing for wholeness - the return to oneness - manifests as male-female attraction, man's need for a woman, woman's need for a man. It is an almost irresistible urge for union with the opposite energy polarity. The root of this physical urge is a spiritual one: the longing for an end to duality, a return to the state of wholeness.
Uniunea sexuală dă senzația cea mai apropiată de această stare la nivel fizic. Din acest motiv, este considerată experiența care oferă cea mai mare satisfacție în lumea fizică. Dar uniunea sexuală nu este mai mult decât o clipă trecătoare de plenitudine, o secundă de beatitudine. Atâta timp cât este căutată inconştient ca mijloc al mântuirii, persoana caută să pună capăt dualității la nivelul formei, **nivel la care mântuirea nu este posibilă.** Vi se oferă o imagine fugară, foarte tentantă a raiului, dar nu vi se permite să rămâneți mai mult timp aici şi vă treziți din nou într-un corp separat. Sexual union is the closest you can get to this state on the physical level. This is why it is the most deeply satisfying experience the physical realm can offer. But sexual union is no more than a fleeting glimpse of wholeness, an instant of bliss. As long as it is unconsciously sought as a means of salvation, you are seeking the end of duality on the level of form, where it cannot be found. You are given a tantalizing glimpse of heaven, but you are not allowed to dwell there, and find yourself again in a separate
body.

La nivel psihologic, sentimentul de lipsă sau de neîmpli-nire este chiar mai mare decât la nivel fizic. Atâta timp cât vă identificați cu mintea dvs., aveți un sentiment al identității derivat dintr-o sursă externă. Adică obțineți o idee despre cine sunteți din lucruri care, în ultimă instanță, nu au nimic de-a face cu cine sunteți în realitate: rolul dvs. social, posesiunile, aspectul exterior, succesele şi eşecurile, sistemul de credințe ş.a.m.d. Acest sine fals, construit de minte, se simte vulnerabil, nesigur şi caută mereu lucruri noi cu care să se identifice şi care să-i dea sentimentul că există. Dar nimic nu este vreodată suficient pentru a-i produce o satisfacție de durată. Temerile sale rămân; ca şi sentimentul de lipsă şi de nevoie acută. On the psychological level, the sense of lack and incompleteness is, if anything, even greater than on the physical level. As long as you are identified with the mind, you have an externally derived sense of self. That is to say, you get your sense of who you are from things that ultimately have nothing to do with who you are: your social role, possessions, external appearance, successes and failures, belief systems, and so on.
This false, mind-made self, the ego, feels vulnerable, insecure, and is always seeking
new things to identify with to give it a feeling that it exists. But nothing is ever
enough to give it lasting fulfillment. Its fear remains; its sense of lack and neediness
remains.

Dar atunci apare această relație specială. Ea pare să fie răspunsul la toate problemele sinelui fals şi pare să răspundă tuturor nevoilor sale. Cel puțin la prima vedere. Toate celelalte lucruri pornind de la care în trecut v-ați derivat sentimentul identității par acum relativ nesemnificative. Acum aveți un singur punct de interes care le înlocuieşte pe toate celelalte, dă sens vieții dvs. şi prin el vă definiți identitatea: persoana de care v-ați „îndrăgostit". Nu mai sunteți un fragment dislocat într-un univers nepăsător — sau cel puțin aşa vi se pare Lumea dvs. are acum un centru: persoana iubită. Faptul că centrul se află în afara dvs. şi că din acest motiv aveți în continuare un sentiment de identitate derivat dintr-un obiect exterior nu pare să conteze prea mult la început. Ceea ce contează este că sentimentele subiacente, de neîmplinire, frică, lipsă şi insatisfacție, atât de caracteristice stării de identificare cu mintea, au dispărut — sau nu? S-au dizolvat sau continuă să existe în spatele acestei realități superficiale numite fericire? But then that special relationship comes along. It seems to he the answer to all the ego's problems and to meet all its needs. At least this is how it appears at first. All the other things that you derived your sense of self from before, now become relatively insignificant. You now have a single focal point that replaces them all, gives meaning to your life, and through which you define your identity. the person you are "in love" with. You are no longer a disconnected fragment in an uncaring universe, or so it seems. Your world now has a center: the loved one. The fact that the center is outside you and that, therefore, you still have an externally derived sense of self does not seem to matter at first. What matters is that the underlying feelings of incompleteness, of fear, lack and unfulfillment so

characteristic of the egoic state are no longer there - or are they? Have they dissolved, or do they continue to exist underneath the happy surface reality?

Dacă în relația dvs. ați avut parte atât de „iubire", cât şi de opusul ei — atacul, violența emoțională — atunci e foarte probabil să confundați ataşamentul sinelui fals şi dependența cu iubirea. Nu puteți să vă iubiți partenerul la un moment dat, iar în următorul moment să îl atacați. Iubirea nu are opus. Dacă „iubirea" dvs. are un opus, atunci nu este iubire, ci o puternică nevoie a sinelui fals de a avea un sentiment de identitate mai complet şi mai profund, o nevoie pe care celălalt o satisface temporar. Este înlocuitorul pe care îl dă sinele fals pentru mântuire şi pentru scurt timp aproape că ne simțim mântuiți. If in your relationships you experience both "love" and the opposite of love - attack, emotional violence, and so on - then it is likely that you are confusing ego attachment and addictive clinging with love. You cannot love your partner one moment and attack him or her the next. True love has no opposite. If your "love" has an opposite, then it is not love but a strong ego-need for a more complete and deeper sense of self, a need that the other person temporarily meets. It is the ego's substitute for salvation, and for a short time it almost does feel like salvation.

Dar vine un moment când partenerul dvs. se comportă astfel încât nu vă mai satisface nevoile — sau mai curând nevoile sinelui fals. Sentimentele de durere, frică şi lipsă, care sunt o parte intrinsecă a conştiinței sinelui fals, dar au fost acoperite de „relația de iubire", ies acum din nou la suprafață. Ca în cazul oricărei dependențe, vă simțiți minunat când drogul este disponibil, dar invariabil vine un moment când drogul nu mai funcționează. Când acele sentimente dureroase reapar, le simțiți chiar mai intens şi mai acut decât înainte. Pe deasupra, vă percepeți partenerul, ca fiind cauza acestor sentimente. Aceasta înseamnă că le proiectați în afară şi îl atacați pe celălalt cu toată violența sălbatică a durerii dvs. Acest atac poate trezi durerea partenerului, şi el sau ea vă poate răspunde la atac. în acest punct, sinele fals mai speră încă în mod inconştient că atacul său sau încercările sale de manipulare vor reprezenta o pedeapsă suficientă pentru a-l convinge pe partener să-şi schimbe comportamentul, ca să-l puteți folosi din nou pentru a vă acoperi durerea. the drug is available, but invariably there comes a time when the drug no longer works for you. When those painful feelings reappear, you feel them even more strongly than before, and what is more, you now perceive your partner as the cause of those feelings. This means that you project them outward and attack the other with all the savage violence that is part of your pain. This attack may awaken the partner's own pain, and he or she may counter your attack. At this point, the ego is still unconsciously hoping that its attack or its attempts at manipulation will be sufficient punishment to induce your partner to change their behavior, so that it can use them again as a cover-up for your pain.

Fiecare dependență apare dintr-un refuz inconştient de a accepta durerea şi de a o lăsa în urmă. Fiecare dependentă începe cu durerea şi se sfârşeşte în durere. Indiferent de substanța de care sunteți dependent — alcool, mâncare, droguri legale ori ilegale sau poate o persoană —, vă folosiți de un lucru sau de o persoană pentru a vă ascunde durerea. Acesta este motivul pentru care în relațiile intime, după ce euforia inițială a trecut, apare atât de multă nefericire, atât de multă durere. Nu relațiile provoacă durerea şi nefericirea. Ele scot la lumină ceea ce se află deja în dvs. Oricare dependență ajunge într-un punct în care nu mai produce rezultatul dorit şi atunci simțiți durerea mai puternic ca oricând. the drug is available, but invariably there comes a time when the drug no longer works for you. When those painful feelings reappear, you feel them even more strongly than before, and what is more, you now perceive your partner as the cause of those feelings. This means that you project them outward and attack the other with all the savage violence that is part of your pain. This attack may awaken the partner's own pain, and he or she may counter your attack. At this point, the ego is still unconsciously hoping that its attack or its attempts at manipulation will be sufficient punishment to induce your partner to change their behavior, so that it can use them again as a cover-up for your pain.

Acesta este unul dintre motivele pentru care oamenii încearcă mereu să scape de momentul prezent şi caută un fel de mântuire în viitor. Primul lucru pe care l-ar putea întâlni dacă s-ar concentra asupra clipei de Acum ar fi durerea proprie şi de acest lucru se tem ei. Dacă ar şti măcar cât de uşor este ca în clipa de Acum să obțină puterea care dizolvă trecutul şi durerea sa, realitatea care dizolvă iluzia! Dacă ar şti cât de aproape sunt de propria lor realitate, cât de aproape se află de Dumnezeu!
This is one reason why most people are always trying to escape from the present moment and are seeking some kind of salvation in the future. The first thing that they might encounter if they focused their attention on the Now is their own pain, and this is what they fear. If they only knew how easy it is to access in the Now the power of presence that dissolves the past and its pain, the reality that dissolves the illusion. If they only knew how close they are to their own reality, how close to God.

Nici evitarea relațiilor cu scopul de a încerca să se evite durerea nu este o soluție. Durerea este oricum prezentă. Există o mai mare probabilitate ca trei relații eşuate în tot atâția ani să vă forțeze să vă treziți decât trei ani trăiți pe o insulă pustie sau închis în cameră. Dacă ați putea aduce o prezență intensă în singurătatea dvs., acest lucru v-ar ajuta. Avoidance of relationships in an attempt to avoid pain is not the answer either. The pain is there anyway. Three failed relationships in as many years are more likely to force you into awakening than three years on a desert island or shut away in your room. But if you could bring intense presence into your aloneness, that would work for you too.

De la dependență la relații iluminate From Addictive To Enlightened Relationships
Putem transforma o relație de dependență într-una autentică?Can we change an addictive relationship into a true one?

Da. Fiind prezent şi intensificându-vă şi mai mult prezența prin concentrarea intensă a atenției asupra clipei de Acum: indiferent dacă trăiți singur sau cu un partener, cheia este aceeaşi. Pentru ca iubirea să înflorească, lumina prezenței dvs. trebuie să fie foarte puternică, astfel încât să nu mai pierdeți controlul în favoarea celui ce gândeşte în sinea dvs. sau a corpului-durere şi să le confundați cu cel ce sunteți cu adevărat. Yes. Being present and intensifying your presence by taking your attention ever more deeply into the Now: Whether you are living alone or with a partner, this remains the key. For love to flourish, the light of your presence needs to be strong enough so that you no longer get taken over by the thinker or the pain-body and mistake them for who you are.
Cunoaşterea de sine, ca Ființă aflată în spatele celui ce gândeşte în sinele dvs., ca linişte în spatele zgomotului mental, ca iubire şi bucurie în spatele durerii, înseamnă eliberare, mântuire şi iluminare. A renunța la identificarea cu corpul-durere înseamnă a aduce prezența în durere şi a o transforma astfel. A renunța la identificarea cu cel ce gândeşte în sinea dvs. înseamnă a fi un observator tăcut al gândurilor şi comportamentului propriu, mai ales al tiparelor mentale repetitive şi al rolurilor jucate de sinele fals. To know yourself as the Being underneath the thinker, the stillness underneath the mental noise, the love and joy underneath the pain, is freedom, salvation, enlightenment. To disidentify from the pain-body is to bring presence into the pain and thus transmute it. To disidentify from thinking is to be the silent watcher of your thoughts and behavior, especially the repetitive patterns of your mind and the roles played by the ego.

Dacă nu o mai investiți cu „identitate", mintea îşi pierde trăsătura incontrolabilă , în principal obligarea de a judeca şi astfel de a se opune realității existente, fapt ce duce la conflict, dramă şi dureri noi. De fapt, în momentul în care judecata încetează prin acceptarea realității, v-ați eliberat de minte. Ați făcut loc iubirii, bucuriei, păcii. în primul rând, trebuie să nu vă mai judecați pe dvs. înşivă; apoi să nu vă mai judecați semenul. Cel mai important catalizator al schimbării într-o relație este acceptarea completă a partenerului aşa cum este el, fără a simți nevoia de a-l judeca sau de

a-l schimba în vreun fel. Acest lucru vă duce imediat dincolo de sinele fals. În acest moment, toate jocurile mentale şi ataşamentele prin dependenţă iau sfârşit. Nu mai există victime şi făptaşi, acuzatori şi acuzaţi. Acesta este şi sfârşitul oricărei codependenţe, al atracţiei în tiparele inconştiente ale celuilalt care le permitea să existe mai departe. Atunci fie vă veţi despărţi — în iubire — fie veţi pătrunde mai profund în clipa de Acum împreună — în Fiinţă. Să fie chiar atât de uşor? Da, este chiar atât de uşor. If you stop investing it with "selfness," the mind loses its compulsive quality, which basically is the compulsion to judge, and so to resist what is, which creates conflict, drama, and new pain. In fact, the moment that judgment stops through acceptance of what is, you are free of the mind. You have made room for love, for joy, for peace. First you stop judging yourself; then you stop judging your partner. The greatest catalyst for change in a relationship is complete acceptance of your partner as he or she is, without needing to judge or change them in any way. That immediately takes you beyond ego. All mind games and all addictive clinging are then over. There are no victims and no perpetrators anymore, no accuser and accused. This is also the end of all codependency, of being drawn into somebody else's unconscious pattern and thereby enabling it to continue. You will then either separate - in love - or move ever more deeply into the Now together - into Being. Can it be that simple? Yes, it is that simple.

Iubirea este o stare a Fiinţei. Iubirea dvs. nu se află în exterior, ci adânc în dvs. Nu o puteţi pierde niciodată şi nici ea nu vă poate părăsi. Nu este dependentă de un alt corp, de o formă exterioară. Este liniştea prezenţei dvs., vă puteţi simţi realitatea atemporală şi lipsită de formă sub forma vieţii nemanifestate care vă animă forma fizică. Atunci puteţi simţi aceeaşi viaţă în profunzimea fiecărui om şi a fiecărei fiinţe. Priviţi dincolo de vălul formei şi al separării. Aceasta este realizarea unităţii. Aceasta este iubirea.
Love is a state of Being. Your love is not outside; it is deep within you. You can never lose it, and it cannot leave you. It is not dependent on some other body, some external form. In the stillness of your presence, you can feel your own formless and timeless reality as the unmanifested life that animates your physical form. You can then feel the same life deep within every other human and every other creature. You look beyond the veil of form and separation. This is the realization of oneness. This is love.
Ce este Dumnezeu? Viaţa eternă din spatele tuturor formelor de viaţă. Ce este iubirea? Simţirea prezenţei acestei Vieţi adânc în străfundurile dvs. şi ale tuturor fiinţelor. Identificarea cu ea. De aceea, orice iubire este iubirea lui Dumnezeu. What is God? The eternal One Life underneath all the forms of life. What is love? To feel the presence of that One Life deep within yourself and within all creatures. To be it. Therefore, all love is the love of God.

S

Iubirea nu este selectivă, aşa cum nici lumina soarelui nu este selectivă. Ea nu face o persoană să fie specială. Nu este exclusivistă. Exclusivismul nu este iubirea lui Dumnezeu, ci „iubirea" sinelui fals. Totuşi, intensitatea cu care este simţită iubirea adevărată poate varia. Puteţi întâlni o persoană care să vă înapoieze dragostea cu mai multă claritate şi intensitate decât altele, iar, dacă această persoană are aceleaşi sentimente faţă de dvs., se poate spune că sunteţi amândoi într-o relaţie de iubire. Legătura care vă uneşte cu această persoană este aceeaşi legătură care vă uneşte cu persoana care stă lângă dvs. în autobuz, cu o pasăre, cu un copac, cu o floare. Numai gradul de intensitate este diferit.

Love is not selective, just as the light of the sun is not selective. It does not make one person special. It is not exclusive. Exclusivity is not the love of God but the "love" of ego. However, the intensity with which true love is felt can vary. There may be one person who reflects your love back to you more clearly and more intensely than others, and if that person feels the same toward you, it can be said that you are in a love relationship with him or her. The bond that connects you with that person is the same bond that connects you with the person sitting next to you on a bus, or with a bird, a tree, a flower. Only the degree of intensity with which it is felt differs.

Chiar şi într-o relație de dependență pot apărea momente în care răzbate ceva mai real, ceva care depăşeşte nevoile dvs. mutuale legate de dependență. Acestea sunt momentele în care intensitatea atât a minții dvs., cât şi a aceleia a partenerului scade brusc, iar corpul-durere este temporar adormit. Even in an otherwise addictive relationship, there may be moments when something more real shines through, something beyond your mutual addictive needs. These are moments when both your and your partner's mind briefly subside and the pain-body is temporarily in a dormant state.

Aceasta se întâmplă uneori în timpul momentelor de intimitate fizică sau atunci când amândoi sunteți martorii miracolului naşterii unui copil, în prezența morții sau atunci când unul dintre dvs. este grav bolnav — în orice situație care face mintea să devină neputincioasă. în asemenea momente, Ființa dvs., care se află de obicei îngropată sub minte, se dezvăluie şi acest lucru face posibilă comunicarea autentică. This may sometimes happen during physical intimacy, or when you are both witnessing the miracle of childbirth, or in the presence of death, or when one of you is seriously ill - anything that renders the mind powerless. When this happens, your Being, which is usually buried underneath the mind, becomes revealed, and it is this that makes true communication possible.

Comunicarea autentică este comuniune — realizarea unității, care este iubirea. De obicei, aceasta se pierde din nou foarte repede, cu excepția cazului în care puteți rămâne prezent suficient timp pentru a împiedica mintea să revină la vechile ei obiceiuri. De îndată ce mintea şi identificarea cu mintea reapar, nu mai sunteți dvs. înşivă, ci vă identificați cu imaginea dvs. mentală şi începeți să jucați din nou jocuri şi roluri cu scopul de a satisface nevoile sinelui fals. Sunteți din nou o minte umană, care pretinde că este o ființă umană, in-teracționând cu o altă minte, jucând drama numită „iubire". True communication is communion - the realization of oneness, which is love. Usually, this is quickly lost again, unless you are able to stay present enough to keep out the mind and its old patterns. As soon as the mind and mind identification return, you are no longer yourself but a mental image of yourself, and you start playing games and roles again to get your ego needs met. You are a human mind again, pretending to be a human being, interacting with another mind, playing a drama called "love."

Deşi sunt posibile scurte momente de iubire autentică, iubirea nu poate înflori dacă nu v-ați eliberat pentru totdeauna de identificarea cu mintea şi prezența dvs. nu este suficient de intensă pentru a dizolva corpul-durere — sau dacă nu puteți măcar rămâne prezent ca observator. Corpul-durere nu mai poate atunci să pună stăpânire pe dvs. şi să distrugă iubirea. Although brief glimpses are possible, love cannot flourish unless you are permanently free of mind identification and your presence is intense enough to have dissolved the pain-body - or you can at least remain present as the watcher. The pain-body cannot then take you over and so become destructive of love.

Relațiile ca formă de practică spirituală/Relationships As Spiritual Practice

Pe măsură ce identificarea cu sinele fals ca mod al conştiinței şi toate structurile sociale, politice şi economice se apropie din ce în ce mai mult de faza finală a colapsului, relațiile dintre bărbați şi femei reflectă din ce în ce mai mult starea profundă de criză în care se află acum umanitatea. Pe măsură ce oamenii se identifică din ce în ce mai profund cu mintea lor, majoritatea relațiilor nu îşi mai au rădăcinile în Ființă şi astfel se transformă în surse de durere, fiind dominate de probleme şi conflicte. As the egoic mode of consciousness and all the social, political, and economic structures that it created enter the final stage of collapse, the relationships between men and women reflect the deep state of crisis in which humanity now finds itself. As humans have become increasingly identified with their mind, most relationships are not rooted in Being and so turn into a source of pain and become dominated by problems and conflict.

Milioane de oameni trăiesc singuri sau îşi cresc singuri copiii, incapabili să stabilească o relație intimă sau nedorind să repete drama nebunească din relațiile trecute. Alții trec de la o relație la alta, de la un ciclu de plăcere-durere la altul, în căutarea zadarnică a satisfacției prin uniunea cu polaritatea energetică opusă. Iar alții preferă compromisul şi continuă să rămână împreună, perpetuând o relație în care domină negativismul, de dragul copiilor, al siguranței, al obişnuinței, de teamă să nu rămână singuri sau în virtutea unui alt gen de aranjament de pe urma căruia „beneficiază" şi unul şi celălalt sau chiar în virtutea dependenței inconştiente de descărcarea energetică a dramelor emoționale şi a suferinței. Millions are now living alone or as single parents, unable to establish an intimate relationship or unwilling to repeat the insane drama of past relationships. Others go from one relationship to another, from one pleasure-and-pain cycle to another, in search of the elusive goal of fulfillment through union with the opposite energy polarity. Still others compromise and continue to be together in a dysfunctional relationship in which negativity prevails, for the sake of the children or security, through force of habit, fear of being alone, or some other mutually "beneficial" arrangement, or even through the unconscious addiction to the excitement of emotional drama and pain.

Totuşi, fiecare criză reprezintă nu numai un pericol, ci şi o oportunitate. Dacă relațiile energizează şi amplifică tiparele mentale ale sinelui fals şi activează corpul-durere, de ce să nu acceptăm acest fapt, în loc să încercăm să scăpăm de el? De ce să nu cooperăm cu el, în loc să evităm relațiile sau să continuăm să urmărim fantoma partenerului ideal ca răspuns la problemele noastre sau ca un mod de a ne simți împliniți? Ocazia ascunsă în fiecare criză nu se manifestă până când nu sunt recunoscute şi acceptate complet toate datele unei situații. Atâta timp cât continuați să le negați, atâta timp cât încercați să scăpați de ele sau vă doriți ca lucrurile să fi fost altfel, fereastra oportunității nu se deschide şi rămâneți prins în capcana situației respective, care va rămâne neschimbată sau va continua să se înrăutățească şi mai mult. However, every crisis represents not only danger but also opportunity. If relationships energize and magnify egoic mind patterns and activate the pain-body, as they do at this time, why not accept this fact rather than try to escape from it? Why not cooperate with it instead of avoiding relationships or continuing to pursue the phantom of an ideal partner as an answer to your problems or a means of feeling fulfilled? The opportunity that is concealed within every crisis does not manifest until all the facts of any given situation are acknowledged and fully accepted. As long as you deny them, as long as you try to escape from them or wish that things were different, the window of opportunity does not open up, and you remain trapped inside that situation, which will remain the same or deteriorate further.

Recunoscând şi acceptând faptele, dobândim şi un anumit grad de eliberare în raport cu ele. De exemplu, când ştiți că există o lipsă de armonie şi conservați această observație, prin faptul că acum ştiți acest lucru a apărut un nou factor, iar starea lipsei de armonie nu poate rămâne neschimbată. Când ştiți că nu există pace într-o relație, conştiința acestui lucru creează un spațiu de liniște, ce înconjoară lipsa de pace într-o îmbrățişare afectuoasă şi iubitoare şi astfel transformă lipsa de pace în pace. Cât despre transformarea interioară, nu puteti face nimic în privința ei. Nu vă puteți transforma şi nu-l puteți transforma nici pe partener într-o persoană diferită. Tot ce puteți face este să creați un spațiu în care să se producă transformarea, în care să pătrundă iubirea şi grația divină. With the acknowledgment and acceptance of the facts also comes a degree of freedom from them. For example, when you know there is disharmony and you hold that "knowing," through your knowing a new factor has come in, and the disharmony cannot remain unchanged. When you know you are not at peace, your knowing creates a still space that surrounds your nonpeace in a loving and tender embrace and then transmutes your nonpeace into peace. As far as inner transformation is concerned, there is nothing you can do about it. You cannot transform yourself, and you certainly cannot transform your partner or anybody else. All you can do is create a space for transformation to happen, for grace and love to enter.

S

Aşa că, de câte ori o relație nu funcționează, ori de câte ori o relație scoate la iveală „nebunia" dvs. şi a partenerului dvs., bucurați-vă. Ceea ce era inconştient este adus la lumină. Este o ocazie de a vă mântui. In fiecare moment, păstrați observațiile pe care le-ați făcut, mai ales pe acelea care se referă la starea dvs. interioară. Indiferent dacă este vorba despre gelozie, apărare, nevoia de a te certa, de a avea dreptate, un copil interior care cere iubire şi atenție sau o durere emoțională de orice fel — indiferent despre ce este vorba, recunoaşteți realitatea momentului şi păstrați ceea ce ați conştientizat. Atunci relația va deveni pentru dvs. sadhana, o practică spirituală. Dacă observați la partenerul dvs. un comportament inconştient, păstrați ceea ce ați conştientizat în îmbrățişarea iubitoare a cunoaşterii şi nu reacționați.
in you and in your partner, be glad. What was unconscious is being brought up to the light. It is an opportunity for salvation. Every moment, hold the knowing of that moment, particularly of your inner state. If there is anger, know that there is anger. If there is jealousy, defensiveness, the urge to argue, the need to be right, an inner child demanding love and attention, or emotional pain of any kind - whatever it is, know the reality of that moment and hold the knowing. The relationship then becomes your sadhana, your spiritual practice. If you observe unconscious behavior in your partner, hold it in the loving embrace of your knowing so that you won't react.

Inconştiența şi cunoaşterea nu pot coexista mult timp — chiar dacă această cunoaştere se referă numai la celălalt şi nu la persoana care acționează inconştient. Forma de energie care se află în spatele ostilității şi atacului găseşte prezența iubirii absolut intolerabilă. Dacă reacționați în vreun fel la inconştiența partenerului, deveniți inconştient. Dar, dacă vă amintiți să vă cunoaşteți reacția, nimic nu este pierdut. Unconsciousness and knowing cannot coexist for long - even if the knowing is only in the other person and not in the one who is acting out the unconsciousness. The energy form that lies behind hostility and attack finds the presence of love absolutely intolerable. If you react at all to your partner's unconsciousness, you become unconscious yourself. But if you then remember to know your reaction, nothing is lost.

Umanitatea este supusă unei presiuni teribile de a evolua, pentru că aceasta este singura ei şansă de supraviețuire ca rasă. Acest lucru va afecta fiecare aspect al vieții dvs. şi mai ales relațiile intime. Niciodată până acum relațiile umane nu au fost atât de problematice şi de pline de conflicte ca în prezent. Humanity is under great pressure to evolve because it is our only chance of survival as a race. This will affect every aspect of your life and close relationships in particular. Never before have relationships been as problematic and conflict ridden as they are now.

Aşa cum ați observat, poate, ele nu există pentru a vă face să vă simțiți fericit sau împlinit. În cazul în care continuați să urmăriți scopul mântuirii prin intermediul unei relații, veți suferi nenumărate deziluzii. Dar dacă acceptați faptul că relația există pentru a vă face conştient, şi nu fericit, atunci tocmai acest lucru vă va oferi mântuirea şi vă veți alinia conştiinței superioare care doreşte să ia naştere în această lume. Cei care continuă să se agate de vechile lor tipare vor avea parte de o durere, violență, confuzie şi nebunie din ce în ce mai mari. As you may have noticed, they are not here to make you happy or fulfilled. If you continue to pursue the goal of salvation through a relationship, you will be disillusioned again and again. But if you accept that the relationship is here to make you conscious instead of happy, then the relationship will offer you salvation, and you will be aligning yourself with the higher consciousness that wants to be born into this world. For those who hold on to the old patterns, there will be increasing pain, violence, confusion, and madness.

Presupun că este nevoie de două persoane pentru ca o relație să devină un exercițiu spiritual, aşa cum ați sugerat. De exemplu, partenerul meu încă îşi mai pune în aplicare vechile tipare de gelozie şi control. I-am atras atenția de multe ori, dar el este incapabil să realizeze acest lucru. I suppose that it takes two to make a relationship into a spiritual practice, as you suggest. For example, my partner is still acting out his old patterns of jealousy and control. I have pointed this out many times, but he is unable to see it.

De câte persoane este nevoie pentru a vă transforma viața într-un exercițiu spiritual? Nu contează dacă partenerul nu vrea să coopereze. Sănătatea mentală — conştiința — poate să apară în această lume prin dvs. Nu este nevoie să aşteptați ca lumea să devină mai puțin nebună sau ca o persoană să devină conştientă pentru a vă dezvolta spiritual. S-ar putea să dureze o veşnicie. Nu vă acuzați unul pe altul de inconştiență, în momentul în care începeți să vă certați, v-ați identificat cu o poziție mentală şi apărați nu numai această poziție, dar şi sentimentul dvs. de sine. Sinele fals a preluat comanda. Ați devenit inconştient. Uneori, poate fi bine să subliniem anumite aspecte ale comportamentului partenerului. Dacă sunteți foarte vigilent, foarte prezent, puteți face acest lucru fără implicarea sinelui fals — fără să învinovățiți, să acuzați sau să încercați să-i dovediți celuilalt că greşeşte. How many people does it take to make your life into a spiritual practice? Never mind if your partner will not cooperate. Sanity - consciousness - can only come into this world through you. You do not need to wait for the world to become sane, or for somebody else to become conscious, before you can be enlightened. You may wait forever. Do not accuse each other of being unconscious. The moment you start to argue, you have identified with a mental position and are now defending not only that position but also your sense of self. The ego is in charge. You have become unconscious. At times, it may be appropriate to point out certain aspects of your partner's behavior. If you are very alert, very present, you can do so without ego involvement - without blaming, accusing, or making the other wrong.

Când partenerul are un comportament inconştient, abandonați orice critică. Critica înseamnă fie confundarea comportamentului inconştient al unei persoane cu persoana respectivă, fie proiectarea propriei inconştiente asupra altuia şi confundarea ei cu acea persoană. Abandonarea criticilor nu înseamnă că nu recunoaşteți disfuncția şi inconştiența atunci când o vedeți. înseamnă să „fiți cel care ştie" în loc să „fiți reacția" şi judecătorul. Atunci fie veți fi complet liber de orice reacție, fie veți reacționa rămânând conştient, păstrându-vă spațiul interior în care reacția este observată şi în care i se permite să existe. în loc să vă luptați cu întunericul, aduceți lumina. în loc să reacționați la o iluzie, priviți iluzia şi în acelaşi timp vedeți dincolo de ea. Când sunteți conştient creați un spațiu de prezență iubitoare, care le permite lucrurilor şi oamenilor să existe aşa cum sunt. Nu există catalizator mai mare pentru transformare. Dacă exersați această atitudine, partenerul nu va putea rămâne alături de dvs. continuând să fie inconştient. When your partner behaves unconsciously, relinquish all judgment. Judgment is either to confuse someone's unconscious behavior with who they are or to project your own unconsciousness onto another person and mistake that for who they are. To relinquish judgment does not mean that you do not recognize dysfunction and unconsciousness when you see it. It means "being the knowing" rather than "being the reaction" and the judge. You will then either be totally free of reaction or you may react and still be the knowing, the space in which the reaction is watched and allowed to be. Instead of fighting the darkness, you bring in the light. Instead of reacting to delusion, you see the delusion yet at the same time look through it. Being the knowing creates a clear space of loving presence that allows all things and all people to be as they are. No greater catalyst for transformation exists. If you practice this, your partner cannot stay with you and remain unconscious.

Dacă amândoi sunteți de acord ca relația să devină un ierciţiu spiritual, atunci cu atât mai bine. Vă puteți exprima Intimentele, gândurile şi reacțiile unul față de altul chiar în momentul în care apar, pentru a nu crea un gol temporal, în care o emoție sau o durere neexprimată sau nerecunoscută să se poată deteriora şi amplifica. Învățați să exprimați ceea ce simțiți fără să învinovățiți. Învățați să vă ascultați partenerul în mod deschis, nedefensiv. Acordați-i spațiu pentru a se putea exprima. Fiți prezent. Acuzarea, apărarea, atacul — toate aceste tipare care sunt făcute să întărească sau

să protejeze sinele fals ori să satisfacă nevoile acestuia vor deveni inutile. Să acorzi spațiu altora — şi ție însuți — este un lucru vital. Iubirea nu poate înflori fără el. Când ați eliminat cei doi factori care distrug relațiile: adică atunci când corpul-durere s-a transformat, iar dvs. nu vă mai identificați cu mintea şi cu pozițiile mentale şi partenerul dvs. a făcut la fel, veți trăi fericirea unei relații care înfloreşte. în loc să vă reflectați unul altuia durerea şi inconştiența, în loc să vă satisfaceți nevoile mutuale şi dependente ale sinelui fals, vă veți reflecta unul altuia iubirea pe care o simțiți adânc în interior, iubirea care vine odată cu conştientizarea faptului că sunteți una cu tot ceea ce există. Aceasta este iubirea care nu are opus. If you both agree that the relationship will be your spiritual practice, so much the better. You can then express your thoughts and feelings to each other as soon as they occur, or as soon as a reaction comes up, so that you do not create a time gap in which an unexpressed or unacknowledged emotion or grievance can fester and grow. Learn to give expression to what you feel without blaming. Learn to listen to your partner in an open, nondefensive way. Give your partner space for expressing himself or herself. Be present. Accusing, defending, attacking - all those patterns that are designed to strengthen or protect the ego or to get its needs met will then become redundant. Giving space to others - and to yourself - is vital. Love cannot flourish without it. When you have removed the two factors that are destructive of relationships: When the pain-body has been transmuted and you are no longer identified with mind and mental positions, and if your partner has done the same, you will experience the bliss of the flowering of relationship. Instead of mirroring to each other your pain and your unconsciousness, instead of satisfying your mutual addictive ego needs, you will reflect back to each other the love that you feel deep within, the love that comes with the realization of your oneness with all that is. This is the love that has no opposite.

Dacă partenerul este încă identificat cu mintea şi cor-pul-durere, în vreme ce dvs. v-ați eliberat deja, aceasta va ii o dificultate majoră — nu pentru dvs., ci pentru partener. Nu este uşor să trăieşti cu o persoană iluminată sau, mai curând, este atât de uşor, încât sinele fals găseşte acest lucru extrem de amenințător. Nu uitați că sinele fals are nevoie de probleme, conflicte şi „duşmani" pentru a-şi întări sentimentul de separare de care depinde identitatea sa. Mintea partenerului care nu s-a dezvoltat spiritual va fi profund frustrată, pentru că pozițiile sale fixe nu opun nici o rezistență, ceea ce înseamnă că vor deveni nesigure şi slabe, existând şi „pericolul" de a se prăbuşi cu totul şi de a duce la pierderea sinelui. Corpul-durere cere un feedback pe care nu îl primeşte. Nevoia de ceartă, de momente dramatice şi de conflict nu este satisfăcută. Dar atenție: unele persoane care sunt retrase, insensibile, cu care nu poți comunica sau care sunt rupte de sentimentele lor pot fi convinse şi pot încerca să îi convingă şi pe alții că sunt dezvoltate spiritual sau cel puțin că „nu este nimic în neregulă" cu ele şi că tot răul vine de la partener. Bărbații tind să facă acest lucru mai des decât femeile. If your partner is still identified with the mind and the pain-body while you are already free, this will represent a major challenge - not to you but to your partner. It is not easy to live with an enlightened person, or rather it is so easy that the ego finds it extremely threatening. Remember that the ego needs problems, conflict, and "enemies" to strengthen the sense of separateness on which its identity depends. The unenlightened partner's mind will be deeply frustrated because its fixed positions are not resisted, which means they will become shaky and weak, and there is even the "danger" that they may collapse altogether, resulting in loss of self. The pain-body is demanding feedback and not getting it. The need for argument, drama, and conflict is not being met. But beware: Some people who are unresponsive, withdrawn, insensitive, or cut off from their feelings may think and try to convince others that they are enlightened, or at least that there is "nothing wrong" with them and everything wrong with their partner. Men tend to do that more than women.

Işi pot privi perechea ca fiind irațională sau emotivă. Dar, dacă vă puteți simți emoțiile, nu sunteți departe de corpul interior radiant, aflat chiar în spatele lor.
Dacă trăiți preponderent la nivel mental, distanța este mult mai mare şi trebuie să aduceți conştiința în corpul emoțional înainte de a putea ajunge la corpul interior.
They may see their female partners as irrational or emotional. But if you can feel your emotions, you are not far from the radiant inner body just underneath. If you are

mainly in your head, the distance is much greater, and you need to bring consciousness into the emotional body before you can reach the inner body.

Dacă nu există o emanație de iubire şi bucurie, prezență completă şi deschidere către toate ființele, atunci nu v-ați dezvoltat spiritual suficient de mult. Un alt indicator este felul în care o persoană se comportă în situații dificile, complicate sau atunci când lucrurile „merg prost". Dacă „dezvoltarea dvs. spirituală" este o autoamăgire mentală, atunci viața vă va pune curând în față un obstacol care va scoate la iveală inconştiența dvs. sub o formă oarecare — a fricii, furiei, a unei poziții de apărare, a criticării, deprimării ş.a.m.d. Dacă aveți o relație, multe probleme vor veni de la partener. De exemplu, o femeie poate fi pusă în dificultate de un partener indiferent sau apatic, cu care nu poate comunica şi care trăieşte aproape în întregime la nivel mental.
If there isn't an emanation of love and joy, complete presence and openness toward all beings, then it is not enlightenment. Another indicator is how a person behaves in difficult or challenging situations or when things "go wrong." If your "enlightenment" is egoic self-delusion, then life will soon give you a challenge that will bring out your unconsciousness in whatever form - as fear, anger, defensiveness, judgment, depression, and so on. If you are in a relationship, many of your challenges will come through your partner. For example, a woman may be challenged by an unresponsive male partner who lives almost entirely in his head.

Ea va fi afectată de incapacitatea lui de a o auzi, de a-i acorda atenție şi spațiu (libertatea de a fi ea însăşi), care se datorează lipsei lui de prezență. Absența iubirii în relație, care de obicei este simțită mai acut de femeie decât de bărbat, va declanşa trezirea corpului-durere al femeii şi, prin intermediul lui, ea îşi va ataca partenerul — îl va învinovăți, critica, îi va arăta că greşeşte ş.a.m.d. Lucru care, la rândul său, devine o dificultate pentru el. Pentru a se apăra de atacul corpului-durere al femeii, pe care îl consideră total nejustificat, el va deveni şi mai profund înrădăcinat în pozițiile sale mentale, pe măsură ce se justifică, se apără sau contraatacă şi mai mult. în final, acest lucru poate activa propriul său corp-durere. Când ambii parteneri au ajuns să fie astfel controlați, este atins un nivel de inconştiență profundă, de violență emoțională, de atac şi contraatac sălbatic, care nu se va reduce până când ambele corpuri-durere nu şi-au făcut plinul cu energie, putând intra astfel în faza de somnolență. Până data viitoare.
She will be challenged by his inability to hear her, to give her attention and space to be, which is due to his lack of presence. The absence of love in the relationship, which is usually more keenly felt by a woman than a man, will trigger the woman's pain-body, and through it she will attack her partner - blame, criticize, make wrong, and so on. This in turn now becomes his challenge. To defend himself against her pain-body's attack, which he sees as totally unwarranted, he will become even more deeply entrenched in his mental positions as he justifies, defends himself or counterattacks. Eventually, this may activate his own pain-body. When both partners have thus been taken over, a level of deep unconsciousness has been reached, of emotional violence, savage attack and counterattack. It will not subside until both painbodies have replenished themselves and then enter the dormant stage. Until the next time.

Acesta este numai unul dintre infinitele scenarii posibile. S-au scris pe această temă multe cărți şi ar putea fi scrise mult mai multe despre felul în care inconştiența iese la lumină în relațiile heterosexuale. Dar, aşa cum am spus mai devreme, după ce ați înțeles cauza principală a disfuncționalității, nu mai aveți nevoie să explorați nenumăratele ei manifestări.
This is only one of an endless number of possible scenarios. Many volumes have been written, and many more could be written, about the ways in which unconsciousness is brought out in male-female relationships. But, as I said earlier, once you understand the root of the dysfunction, you do not need to explore its countless manifestations.
Să aruncăm din nou o scurtă privire asupra scenariului pe care tocmai l-am descris. Fiecare dificultate apărută aici este de fapt o şansă mascată de iluminare. In fiecare etapă de desfăşurare a procesului disfuncțional, este posibilă eliberarea de inconştient. De exemplu, ostilitatea femeii ar

putea deveni pentru bărbat un semnal pentru a abandona nivelul de identificare cu mintea, pentru a se trezi în prezent — în loc să se identifice din ce în ce mai mult cu mintea, să devină din ce în ce mai conştient. În loc să „devină" corpul-durere, femeia ar putea deveni cunoscătorul care observă durerea emoțională în propria sa ființă, accelerând astfel puterea clipei de acum şi inițiind transformarea durerii. Aceasta ar înlătura proiectarea incontrolabilă şi automată a durerii în exterior. Atunci ea ar putea să-şi comunice sentimentele partenerului.
Let's briefly look again at the scenario I have just described. Every challenge that it contains is actually a disguised opportunity for salvation. At every stage of the unfolding dysfunctional process, freedom from unconsciousness is possible. For example, the woman's hostility could become a signal for the man to come out of his mind-identified state, awaken into the Now, become present - instead of becoming even more identified with his mind, even more unconscious. Instead of "being" the pain-body, the woman could be the knowing that watches the emotional pain in herself, thus accessing the power of the Now and initiating the transmutation of the pain. This would remove the compulsive and automatic outward projection of it. She could then express her feelings to her partner.

Desigur, nu există nici o garanție că el ar asculta-o, dar astfel ar avea o mare şansă de a fi prezent şi de a sparge ciclul nesănătos de aplicare involuntară a tiparelor mentale inconştiente. Dacă femeia pierde această ocazie, bărbatul ar putea să-şi urmărească reacția mental-emoțională față de durerea ei, defensivitatea care îl împiedică să reacționeze. El ar putea atunci să privească trezirea propriului corp-durere şi astfel să-şi conştientizeze emoțiile. în acest mod, ar putea lua ființă un spațiu liber şi liniştit de conştiință pură — cunoscătorul, martorul tăcut, observatorul. Conştiința nu neagă durerea şi totuşi este cu mult deasupra ei. Ea îi permite durerii să existe şi totuşi o transformă în acelaşi timp. Ea acceptă totul şi transformă totul. Astfel, partenerei i-ar fi fost deschisă o uşă, prin care ea ar fi putut uşor să se alăture lui în acest spațiu.
There is no guarantee, of course, that he will listen, but it gives him a good chance to become present and certainly breaks the insane cycle of the involuntary acting out of old mind patterns. If the woman misses that opportunity, the man could watch his own mental-emotional reaction to her pain, his own defensiveness, rather than being the reaction. He could then watch his own pain-body being triggered and thus bring consciousness into his emotions. In this way, a clear and still space of pure awareness would come into being - the knowing, the silent witness, the watcher. This awareness does not deny the pain and yet is beyond it. It allows the pain to be and yet transmutes it at the same time. It accepts everything and transforms everything. A door would have opened up for her through which she could easily join him in that space.
Dacă sunteți în mod constant sau cel puțin predominant prezent în relația dvs., acest lucru va reprezenta cea mai mare dificultate pentru partener. El nu va fi capabil să vă tolereze prezența mult timp, atâta vreme cât rămâne inconştient. Dacă este pregătit, va intra pe uşa pe care ați deschis-o pentru el şi vi se va alătura în această stare. Dacă nu este pregătit, vă veți separa ca uleiul şi apa. Lumina este mult prea dureroasă pentru o persoană care doreşte să rămână în întuneric.
If you are consistently or at least predominantly present in your relationship, this will be the greatest challenge for your partner. They will not be able to tolerate your presence for very long and stay unconscious. If they are ready, they will walk through the door that you opened for them and join you in that state. If they are not, you will separate like oil and water. The light is too painful for someone who wants to remain in darkness.

De ce femeile sunt mai aproape de iluminare? /Why Women Are Closer To Enlightenment

Obstacolele în calea dezvoltării spirituale sunt aceleaşi pentru femei şi bărbați?
Are the obstacles to enlightenment the same for a man as for a woman?

Da, dar accentul se pune diferit. în general, pentru o femeie este mai uşor să-şi simtă şi să-şi locuiască corpul, aşa că ea este în mod natural mai aproape de Ființă şi potențial mai aproape de dezvoltarea spirituală decât un bărbat. Acesta este motivul pentru care multe culturi vechi aleg

instinctiv figuri sau analogii feminine pentru a reprezenta sau descrie realitatea transcendentă sau lipsită de formă. Yes, but the emphasis is different. Generally speaking, it is easier for a woman to feel and be in her body, so she is naturally closer to Being and potentially closer to enlightenment than a man. This is why many ancient cultures instinctively chose female figures or analogies to represent or describe the formless and transcendental reality. De multe ori, ea a fost privită ca un pântec care dă viață tuturor lucrurilor care au fost create, care le susține şi le hrăneşte în timpul vieții lor în lumea formei. în Tao Te Ching, una dintre cele mai vechi şi mai profunde cărți care au fost scrise vreodată, Tao, care ar putea fi tradus prin Ființă, este descris ca „prezentul etern, infinit, mama universului". Este natural ca femeile să fie mai aproape de Ființă decât bărbații, deoarece ele „întrupează" Nemanifestatul. Şi mai mult, toate creaturile şi toate lucrurile trebuie să se întoarcă în final la Sursă. „Toate lucrurile dispar din nou în Tao. El este singurul care durează." Deoarece Sursa este privită ca fiind feminină, acest lucru este reprezentat prin cele două părți, luminoasă şi întunecată, ale arhetipului feminin în psihologie şi mitologie. Zeița sau Mama Divină are două aspecte: ea dă viață şi ia viața.
It was often seen as a womb that gives birth to everything in creation and sustains and nourishes it during its life as form. In the Tao Te Ching, one of the most ancient and profound books ever written, the Tao, which could be translated as Being, is described as "infinite, eternally present, the mother of the universe." Naturally, women are closer to it than men since they virtually "embody' the Unmanifested. What is more, all creatures and all things must eventually return to the Source. `All things vanish into the Tao. It alone endures." Since the Source is seen as female, this is represented as the light and dark sides of the archetypal feminine in psychology and mythology. The Goddess or Divine Mother has two aspects: She gives life, and she takes life.
Când mintea a preluat controlul şi oamenii au pierdut contactul cu realitatea esenței lor divine, ei au început să îl gândească pe Dumnezeu ca figură masculină. Societatea a devenit dominată de bărbați, iar femeia, supusă bărbatului. When the mind took over and humans lost touch with the reality of their divine essence, they started to think of God as a male figure. Society became male dominated, and the female was made subordinate to the male.

Nu încerc să sugerez că ar fi bine să ne întoarcem la reprezentările feminine inițiale ale divinului. Unii oameni folosesc în prezent termenul de Mamă Divină în loc de Dumnezeu. Ei restabilesc astfel un echilibru între partea feminină şi cea masculină, care s-a pierdut cu mult timp în urmă, şi asta este foarte bine. Dar rămâne totuşi o reprezentare şi un concept, poate temporar util, ca o hartă sau un indicator folositor o vreme, dar care sunt mai mult un obstacol decât un ajutor atunci când sunteți pregătit să vă dați seama de realitatea din spatele tuturor conceptelor şi imaginilor. Adevărat rămâne totuşi faptul că frecvența energetică a minții pare să fie, în esență, masculină. Mintea opune rezistență, se luptă pentru control, foloseşte, manipulează, atacă, încearcă să înşface şi să posede ş.a.m.d. Acesta este motivul pentru care Dumnezeul tradițional este o figură patriarhală, învestită cu autoritate, ce deține controlul, dominatoare şi de multe ori un bărbat mânios, de care ar trebui să ne temem mereu, după cum sugerează Vechiul Testament. Acest Dumnezeu este o proiecție a minții umane.
I am not suggesting a return to earlier female representations of the divine. Some people now use the term Goddess instead of God. They are redressing a balance between male and female that was lost a long time ago, and that is good. But it is still a representation and a concept, perhaps temporarily useful, just as a map or a signpost is temporarily useful, but more a hindrance than a help when you are ready to realize the reality beyond all concepts and images. What does remain true, however, is that the energy frequency of the mind appears to be essentially male. The mind resists, fights for control, uses, manipulates, attacks, tries to grasp and possess, and so on. This is why the traditional God is a patriarchal, controlling authority figure, an often angry man who you should live in fear of, as the Old Testament suggests. This God is a projection of the human mind.

Pentru a depăşi mintea şi a vă reconecta cu realitatea mai profundă a Ființei aveți nevoie de calități extrem de diferite: abandonarea, atitudinea necritică, o deschidere care sâ-i permită vieții să existe în loc să i se opună, capacitatea de a păstra toate lucrurile în îmbrățişarea plină de iubire

a cunoaşterii. Toate aceste calităţi sunt mult mai strâns legate de principiul feminin. Dacă energia mentală este dură şi rigidă, energia Fiinţei este moale şi flexibilă şi infinit mai puternică decât mintea. Mintea conduce civilizaţia noastră, în timp ce Fiinţa guvernează viaţa pe Pământ şi în univers. Fiinţa este inteligenţa ale cărei manifestari vizibile formează universul fizic. Deşi femeile sunt potenţial mai aproape de ea, şi bărbaţii pot avea acces la aceasta în sinea lor.
To go beyond the mind and reconnect with the deeper reality of Being, very different qualities are needed: surrender, nonjudgment, an openness that allows life to be instead of resisting it, the capacity to hold all things in the loving embrace of your knowing. All these qualities are much more closely related to the female principle. Whereas mind-energy is hard and rigid, Being-energy is soft and yielding and yet infinitely more powerful than mind. The mind runs our civilization, whereas Being is in charge of all life on our planet and beyond. Being is the very Intelligence whose visible manifestation is the physical universe. Although women are potentially closer to it, men can also access it within themselves.

In acest moment, marea majoritate a bărbaţilor şi femeilor încă se mai află în ghearele minţii: se identifică cu gânditorul şi corpul-durere. Desigur, acest lucru împiedică dezvoltarea spirituală şi înflorirea iubirii. Ca regulă generală, obstacolul major tinde să fie pentru bărbaţi mintea în plină activitate de gândire, iar pentru femei corpul-durere, deşi în anumite cazuri situaţia poate fi inversă, iar la unele persoane ambele obstacole să aibă o forţă egală.
At this time, the vast majority of men as well as women are still in the grip of the mind: identified with the thinker and the pain-body. This, of course, is what prevents enlightenment and the flowering of love. As a general rule, the major obstacle for men tends to be the thinking mind, and the major obstacle for women the pain-body, although in certain individual cases the opposite may be true, and in others the two factors may be equal.

Dizolvarea corpului-durere feminin colectiv /Dissolving The Collective Female Pain-Body
De ce corpul-durere este un obstacol mai mare pentru femei? Why is the pain-body more of an obstacle for women?

Corpul-durere are de obicei un aspect colectiv şi unul personal. Aspectul personal este reziduul acumulat al durerii emoţionale suferite în timpul vieţii. Corpul-durere colectiv este durerea acumulată în psihicul uman colectiv de-a lungul a 2.000 de ani, prin boli, torturi, războaie, crime, acte de cruzime, nebunie ş.a.m.d. Corpul-durere personal al fiecărui om participă la acest corp-durere colectiv. Există zone diferite în ce priveşte corpul-durere colectiv. The pain-body usually has a collective as well as a personal aspect. The personal aspect is the accumulated residue of emotional pain suffered in one's own past. The collective one is the pain accumulated in the collective human psyche over thousands of years through disease, torture, war, murder, cruelty, madness, and so on. Everyone's personal pain-body also partakes of this collective pain-body. There are different strands in the collective pain-body.
De exemplu, anumite rase au ţări în care apar forme extreme de conflict sau violenţă au un corp-durere colectiv mai puternic decât altele. Orice persoană care are un corp-durere puternic şi insuficientă conştiinţă pentru a se desprinde din identificarea cu el va fi forţată continuu să îşi descarce periodic durerea emoţională; ea ar putea foarte uşor să devină fie autorul, fie victima unor acte de violenţă, după cum corpul-durere propriu este predominant activ sau pasiv. Pe de altă parte, acest gen de persoană ar putea fi potenţial mai aproape de dezvoltarea spirituală. Acest potenţial nu este neapărat o realitate, desigur, dar, dacă vă aflaţi în capcana unui coşmar, veţi fi probabil mai puternic motivat să vă treziţi decât o persoană care trăieşte momentele plăcute şi neplăcute ale unui vis obişnuit.
For example, certain races or countries in which extreme forms of strife and violence occur have a heavier collective pain-body than others. Anyone with a strong pain-body and not enough consciousness to disidentify from it will not only continuously or periodically be forced to relive their emotional pain but may also easily become either the perpetrator or the victim of violence, depending on whether their pain-body is predominantly active or passive.
On the other hand, they may also be potentially closer to enlightenment. This potential isn't necessarily realized, of course, but if you are trapped in a nightmare

you will probably be more strongly motivated to awaken than someone who is just caught in the ups and downs of an ordinary dream.
In afară de corpul-durere personal, fiecare femeie are rolul ei în ceea ce ar putea fi descris drept corpul-durere colectiv feminin — dacă nu este total conştientă. Acesta este format din acumularea durerii suferite de femei, în parte prin subjugarea lor de către bărbați prin sclavie, exploatare, viol, naştere, avort etc. vreme de mii de ani. Durerea emoțională sau fizică ce pentru multe femei precede şi coincide cu ciclul menstrual este corpul-durere în aspectul său colectiv, care se trezeşte din somnolență în acel moment, deşi el poate fi trezit şi în alte momente. El împiedică circulația liberă a energiei prin corp, a cărei expresie fizică este menstruația. Haideți să rămânem la această idee un moment şi să vedem cum poate ea să devină o ocazie de dezvoltare spirituală.
Apart from her personal pain-body, every woman has her share in what could be described as the collective female pain-body - unless she is fully conscious. This consists of accumulated pain suffered by women partly through male subjugation of the female, through slavery, exploitation, rape, childbirth, child loss, and so on, over thousands of years. The emotional or physical pain that for many women precedes and coincides with the menstrual flow is the pain-body in its collective aspect that awakens from its dormancy at that time, although it can be triggered at other times too. It restricts the free flow of life energy through the body, of which menstruation is a physical expression. Let's dwell on this for a moment and see how it can become an opportunity for enlightenment.

Deseori, femeile sunt „stăpânite" de corpul-durere în perioada menstruației. Acesta are o încărcătură energetică foarte puternică şi vă poate atrage cu uşurință în identificarea inconştientă cu el. Atunci sunteți activ posedată de câmpul energetic ce vă ocupă spațiul interior şi pretinde că sunteți chiar dvs. — dar, desigur, nu sunteți deloc dvs. Vorbeşte prin dvs., acționează prin dvs., gândeşte prin dvs. El va crea în viața dvs. situații negative, astfel încât să se poată hrăni cu această energie. Vrea mai multă durere, indiferent sub ce formă. Am descris deja acest proces, care poate fi violent şi distructiv. Este durere pură, durere trecută — şi nu sunteți dvs.
Often a woman is "taken over" by the pain-body at that time. It has an extremely powerful energetic charge that can easily pull you into unconscious identification with it. You are then actively possessed by an energy field that occupies your inner space and pretends to be you - but, of course, is not you at all. It speaks through you, acts through you, thinks through you. It will create negative situations in your life so that it can feed on the energy. It wants more pain, in whatever form. I have described this process already. It can be vicious and destructive. It is pure pain, past pain - and it is not you.
Numărul femeilor care se apropie acum de starea de trezire completă este deja mai mare decât cel al bărbaților şi va fi din ce în ce mai mare în anii care vor veni. în final, bărbații s-ar putea să le ajungă din urmă, dar pentru un interval de timp considerabil va exista un decalaj între gradul de conştiință al celor două sexe. Femeile îşi redobândesc funcția la care au dreptul prin naştere şi care din acest motiv le revine mai mult lor decât bărbaților: aceea de a fi o punte de legătură între lumea manifestată şi Nemanifestatul, între fizic şi spirit. Principala dvs. sarcină acum, ca femeie, este să transformați corpul-durere astfel încât să nu se mai interpună între dvs. şi sinele dvs. adevărat, esența dvs. Desigur, trebuie să depăşiți şi celălalt obstacol în calea dezvoltării spirituale — mintea gânditoare —, dar prezența intensă pe care o veți genera când veți lucra cu corpul-durere vă va elibera şi de identificarea cu mintea. The number of women who are now approaching the fully conscious state already exceeds that of men and will be growing even faster in the years to come. Men may catch up with them in the end, but for some considerable time there will be a gap between the consciousness of men and that of women. Women are regaining the function that is their birthright and, therefore, comes to them more naturally than it does to men: to be a bridge between the manifested world and the Unmanifested, between physicality and spirit. Your main task as a woman now is to transmute the pain-body so that it no longer comes between you and your true self, the essence of who you are. Of course, you also have to deal with the other obstacle to enlightenment, which is the thinking mind, but the intense presence you generate when dealing with the pain-body will also free you from identification with the mind.

Primul lucru pe care trebuie să vi-l amintiți este acesta: atâta timp cât vă construiți o identitate din durere, nu vă veți putea elibera de ea. Atâta timp cât o parte a sentimentului dvs. de identitate este investit în durerea dvs. emoțională, vă veți opune inconştient sau veți sabota orice încercare de a vă vindeca de durere. De ce? Pur şi simplu pentru că doriți să rămâneți intactă, iar durerea a devenit o parte esențială a dvs. Acesta este un proces inconştient şi singurul mod de a-l depăşi este să îl aduceți în conştiință. The first thing to remember is this: As long as you make an identity for yourself out of the pain, you cannot become free of it. As long as part of your sense of self is invested in your emotional pain, you will unconsciously resist or sabotage every attempt that you make to heal that pain. Why? Quite simply because you want to keep yourself intact, and the pain has become an essential part of you. This is an unconscious process, and the only way to overcome it is to make it conscious.

A vă da brusc seama de faptul că sunteți sau ați fost ataşată de durerea proprie poate fi şocant. în momentul în care vă dați seama de acest lucru ați rupt ataşamentul. Corpul-durere este un câmp energetic, aproape ca o entitate, care a devenit temporar locatarul spațiului dvs. interior. O parte a energiei vitale a rămas blocată în această capcană, o energie care nu mai circulă. Desigur, corpul-durere există din cauză că în trecut s-au întâmplat anumite lucruri. Este trecutul viu din dvs. şi, dacă vă identificați cu el, vă identificați cu trecutul. Atunci când vă identificați drept victimă, credeți că trecutul este mai puternic decât prezentul, credință contrară adevărului. Este credința că alte persoane şi ceea ce v-au făcut sunt responsabile pentru felul în care sunteți azi, pentru suferința dvs. emoțională sau pentru incapacitatea de a fi cel/cea care sunteți în realitate. Adevărul este că singura putere care există este conținută în momentul prezent: este puterea prezenței dvs. Odată ce veți cunoaşte acest lucru, vă veți da seama că numai dvs. sunteți responsabil pentru spațiul dvs. interior de acum — şi nimeni altcineva — şi că trecutul nu poate învinge puterea clipei de acum. To suddenly see that you are or have been attached to your pain can be quite a shocking realization. The moment you realize this, you have broken the attachment. The pain-body is an energy field, almost like an entity, that has become temporarily lodged in your inner space. It is life energy that has become trapped, energy that is no longer flowing. Of course, the pain-body is there because of certain things that happened in the past. It is the living past in you, and if you identify with it, you identify with the past. A victim identity is the belief that the past is more powerful than the present, which is the opposite of the truth. It is the belief that other people and what they did to you are responsible for who you are now, for your emotional pain or your inability to be your true self. The truth is that the only power there is, is contained within this moment: It is the power of your presence. Once you know that, you also realize that you are responsible for your inner space now - nobody else is - and that the past cannot prevail against the power of the Now.

S

Aşadar, identificarea vă împiedică să rezolvați problema corpului-durere. Unele femei, care sunt deja destul de conştiente pentru a-şi abandona identitatea de victimă la nivel personal, continuă să se agate de o identitate colectivă de victimă: „Ce le-au făcut bărbații femeilor!" Au dreptate — şi în acelaşi timp greşesc. Au dreptate deoarece corpul-durere colectiv feminin a luat naştere, în principal, din cauza violențelor exercitate de bărbați asupra femeilor şi, de asemenea, din cauza reprimării feminității pe întreaga planetă timp de milioane de ani. Ele greşesc în cazul în care o parte a sentimentului lor de identitate derivă de aici, închizându-se astfel într-o identitate feminină colectivă. Dacă o femeie continuă să nutrească ură, resentimente sau să condamne, ea îşi păstrează pul corpul-durere. Acest lucru îi poate oferi o identitate încurajatoare de solidaritate cu alte femei, dar o face prizoniera trecutului şi îi blochează accesul deplin la esența şi puterea ei adevărată. Dacă femeile îi resping pe bărbați, întreține un sentiment de separare, întărind astfel sinele fals. Şi cu cât sinele fals este mai puternic, cu atât sunteți mai departe de natura dvs. adevărată. So identification prevents you from dealing with the pain-body. Some women who are already conscious enough to have relinquished their victim identity on the personal level are still holding on to a collective victim identity "what men did to women." They are right - and they are also wrong. They are right inasmuch as the

collective female painbody is in large part due to male violence inflicted on women and repression of the female principle throughout the planet over millennia. They are wrong if they derive a sense of self from this fact and thereby keep themselves imprisoned in a collective victim identity. If a woman is still holding on to anger, resentment, or condemnation, she is holding on to her pain-body. This may give her a comforting sense of identity, of solidarity with other women, but it is keeping her in bondage to the past and blocking full access to her essence and true power. If women exclude themselves from men, that fosters a sense of separation and therefore a strengthening of the ego. And the stronger the ego, the more distant you are from your true nature.

Aşa că nu vă folosiți corpul-durere pentru a vă crea o identitate. Folosiți-l în schimb pentru a vă dezvolta spiritual. Transformați-l în conştiință. Unul dintre cele mai bune momente pentru a face aceasta este în timpul ciclului menstrual. Cred că, în anii care vor veni, multe femei vor pătrunde în starea de conştiință profundă în acest interval. De obicei, este o perioadă de inconştiență pentru multe femei, deoarece corpul-durere colectiv feminin preia controlul. Totuşi, după ce ați atins un anumit nivel de conştiință, puteți inversa procesul, astfel încât în loc să deveniți mai inconştientă, să deveniți mai conştientă. Am descris deja procesul fundamental, dar aş vrea să îl mai parcurgem o dată, acum însă referindu-ne în mod special la corpul-durere feminin colectiv.
So do not use the pain-body to give you an identity. Use it for enlightenment instead. Transmute it into consciousness. One of the best tunes for this is during menses. I believe that, in the years to come, many women will enter the fully conscious state during that time. Usually, it is a time of unconsciousness for many women, as they are taken over by the collective female pain-body. Once you have reached a certain level of consciousness, however, you can reverse this, so instead of becoming unconscious you become more conscious. I have described the basic process already, but let me take you through it again, this time with special reference to the collective female pain-body.
Când ştiți că se apropie perioada ciclului menstrual, înainte de a simți primele semne ale fenomenului, numit în termeni uzuali tensiune premenstruală, adică trezirea corpului-durere feminin colectiv, fiți foarte atentă şi locuiți-vă corpul cât mai mult posibil. Când apar primele semne, trebuie să fiți suficient de vigilentă pentru a le „surprinde" înainte ca ele să pună stăpânire pe dvs. De exemplu, primul semn poate fi un sentiment brusc de iritare puternică, de furie sau un simptom pur fizic. Indiferent în ce ar consta, observați-l înainte ca el să pună stăpânire pe gândirea sau pe comportamentul dvs. Aceasta înseamnă pur şi simplu să vă îndreptați atenția asupra lui. Dacă este o emoție, simțiți puternica încărcătură energetică din spatele ei. Recunoaşteți corpul-durere. în acelaşi timp, deveniți observatorul; fiți atent la prezența conştientă şi simțiți-i puterea. Orice emoție în care veți aduce prezența dvs. va slăbi curând şi se va transforma. Dacă este un simplu simptom fizic, atenția pe care i-o acordați îl va împiedica să se transforme într-o emoție sau gând. Apoi continuați să fiți vigilentă şi aşteptați să apară următorul semn al corpului-durere. Când acesta apare, surprindeți-l şi procedați la fel ca mai înainte.
When you know that the menstrual flow is approaching, before you feel the first signs of what is commonly called premenstrual tension, the awakening of the collective female pain-body, become very alert and inhabit your body as fully as possible. When the first sign appears, you need to be alert enough to "catch" it before it takes you over. For example, the first sign may be a sudden strong irritation or a flash of anger, or it may be a purely physical symptom. Whatever it is, catch it before it can take over your thinking or behavior. This simply means putting the spotlight of your attention on it. If it is an emotion, feel the strong energy charge behind it. Know that it is the painbody. At the same time, be the knowing; that is to say, be aware of your conscious presence and feel its power. Any emotion that you take your presence into will quickly subside and become transmuted. If it is a purely physical symptom, the attention that you give it will prevent it from turning into an emotion or a thought. Then continue to be alert and wait for the next sign of the pain-body. When it appears, catch it again in the same way as before.

Mai târziu, când corpul-durere s-a trezit complet din starea sa de somnolență, veți trăi o tulburare considerabilă a spațiului interior, care va dura poate câteva zile. Indiferent de forma pe care o ia, rămâneți prezentă. Acordați-i întreaga dvs. atenție. Observați tumultul din interior. Acceptați-i prezența. Păstrați această informație şi deveniți cunoscătorul. Nu uitați: nu lăsați corpul-durere să vă folosească mintea şi să pună stăpânire pe gândirea dvs. Urmăriți-l. Simțiți-i energia în corpul dvs. După cum ştiți, atenție deplină înseamnă acceptare completă.
Later, when the pain-body has fully awakened from its dormant state, you may experience considerable turbulence in your inner space for a while, perhaps for several days. Whatever form this takes, stay present. Give it your complete attention. Watch the turbulence inside you. Know it is there. Hold the knowing, and be the knowing. Remember: do not let the pain-body use your mind and take over your thinking. Watch it. Feel its energy directly, inside your body. As you know, full attention means full acceptance.

Printr-o atenție susținută şi, astfel, prin acceptare, apare transformarea. Corpul-durere se transformă într-o conştiință strălucitoare, aşa cum o bucată de lemn se transformă şi ea în flacără atunci când este pusă în foc sau lângă el. Menstruația va deveni atunci nu numai o expresie veselă şi plăcută a feminității, ci şi un moment sacru de transformare, în care dați naştere unei noi conştiințe. Natura dvs. adevărată va străluci prin ea, atât în aspectele sale feminine, ca Mamă Divină, cât şi în aspectul său transcendent ca Ființă divină ce depăşeşte dualismul masculin-feminin. Through sustained attention and thus acceptance, there comes transmutation. The pain-body becomes transformed into radiant consciousness, just as a piece of wood, when placed in or near a fire, itself is transformed into fire. Menstruation will then become not only a joyful and fulfilling expression of your womanhood but also a sacred time of transmutation, when you give birth to a new consciousness. Your true nature then shines forth, both in its female aspect as the Goddess and in its transcendental aspect as the divine Being that you are beyond male and female duality.

Dacă partenerul dvs. este suficient de conştient, vă poate ajuta în acest exercițiu pe care tocmai l-am descris, păstrând frecvența prezenței intense mai ales în acest interval. Dacă el rămâne prezent ori de câte ori recădeți în identificarea inconştientă cu corpul-durere, lucru care este posibil şi se va întâmpla la început, veți putea foarte repede să vă alăturați lui în această stare. Adică, ori de câte ori corpul-durere preia temporar controlul, în timpul menstruației sau în alte momente, partenerul nu îl va confunda cu dvs. Chiar dacă acesta îl atacă, cum probabil o va face, el nu va reacționa ca şi cum ați fi „dvs.", retrăgându-se sau construind un fel sau altul de apărare. îşi va păstra spațiul de prezență intensă. Nu mai este nevoie de niciun alt lucru pentru transformare. în alte momente, veți fi capabilă să faceți acelaşi lucru pentru el sau să îl ajutați sâ-şi recâştige conştiința de sub dominația minții, atră-gându-i atenția către aici şi acum ori de câte ori se va identifica cu gândirea.
If your male partner is conscious enough, he can help you with the practice I have just described by holding the frequency of intense presence particularly at this time. If he stays present whenever you fall back into unconscious identification with the pain-body, which can and will happen at first, you will be able to quickly rejoin him in that state. This means that whenever the pain-body temporarily takes over, whether during menses or at other times, your partner will not mistake it for who you are. Even if the pain-body attacks him, as it probably will, he will not react to it as if it were "you," withdraw, or put up some kind of defense. He will hold the space of intense presence. Nothing else is needed for transformation. At other times, you will be able to do the same for him or help him reclaim consciousness from the mind by drawing his attention into the here and now whenever he becomes identified with his thinking.

In acest fel, un permanent câmp energetic de o frecvență înaltă şi pură va lua naştere între dvs. Nici iluziile, nici durerea, nici conflictele, nimic din ceea ce este străin de dvs. şi nu este iubire nu

va putea supraviețui. Aceasta reprezintă împlinirea scopului divin, transpersonal al relației dvs. Devine un vârtej de conştiință, care va atrage multe alte persoane.
In this way, a permanent energy field of a pure and high frequency will arise between you. No illusion, no pain, no conflict, nothing that is not you, and nothing that is not love can survive in it. This represents the fulfillment of the divine, transpersonal purpose of your relationship. It becomes a vortex of consciousness that will draw in many others.

Renunțarea la relația cu sine /Give Up The Relationship With Yourself

Când o persoană este deplin conştientă, mai simte nevoia unei relații de cuplu? Un bărbat se mai simte atras de o femeie? O femeie se mai simte incompletă fără un bărbat? When one is fully conscious. would one still have a need for a relationship? Would a man still feel drawn to a woman? Would a woman still feel incomplete without a man?

Indiferent de nivelul dezvoltării spirituale, sunteți încă bărbat sau femeie, aşa că la nivelul identității formale nu sunteți complet. Sunteți numai o jumătate a întregului. Această stare de neîmplinire este simțită sub forma atracției dintre bărbați şi femei, a atracției către polaritatea energetică opusă, indiferent cât de conştient ați fi. Enlightened or not, you are either a man or a woman, so on the level of your form identity you are not complete. You are one-half of the whole. This incompleteness is felt as male-female attraction, the pull toward the opposite energy polarity, no matter how conscious you are.
Dar în această stare de conectare interioară, simțiți atracția undeva la suprafața sau la periferia vieții dvs. Orice lucru care vi se întâmplă în această stare este resimțit ca marginal. Întreaga lume pare numai o îngrămădire de valuri sau de unde la suprafața unui ocean vast şi adânc. Dvs. sunteți oceanul şi, desigur, sunteți şi valul, dar un val care şi-a înțeles adevărata identitate de ocean şi comparată cu imensitatea şi profunzimea oceanului, lumea valurilor şi a undelor nu mai este deloc importantă. But in that state of inner connectedness, you feel this pull somewhere on the surface or periphery of your life. Anything that happens to you in that state feels somewhat like that. The whole world seems like waves or ripples on the surface of a vast and deep ocean. You are that ocean and. of course, you are also a ripple, but a ripple that has realized its true identity as the ocean, and compared to that vastness and depth, the world of waves and ripples is not all that important.

Acest lucru nu înseamnă că nu mai aveți relații profunde cu alte persoane sau cu partenerul. De fapt, puteți avea relații profunde numai dacă sunteți conştient de Ființă. Venind din Ființă, sunteți capabil să vă găsiți centrul în spatele vălului formei. în Ființă, masculinul şi femininul sunt una. Forma dvs. poate continua să aibă anumite nevoi, dar Ființa nu are nici una. Este deja completă şi întreagă. Dacă aceste nevoi sunt satisfăcute, este minunat, dar satisfacerea sau nesatisfa-cerea lor nu afectează în nici un fel starea dvs. profundă. Astfel încât este perfect posibil ca o persoană care a atins un nivel avansat de dezvoltare spirituală să aibă un sentiment de neîmplinire la nivelul superficial al ființei, în cazul în care nevoia de a-şi satisface polaritatea masculină sau feminină nu este împlinită şi în acelaşi timp să se simtă completă, împlinită şi împăcată în interior.
This does not mean that you don't relate deeply to other people or to your partner. In fact, you can relate deeply only if you are conscious of Being. Coming from Being, you are able to focus beyond the veil of form. In Being, male and female are one. Your form may continue to have certain needs, but Being has none. It is already complete and whole. If those needs are met, that is beautiful, but whether or not they are met makes no difference to your deep inner state. So it is perfectly possible for an enlightened person, if the need for the male or female polarity is not met, to feel a sense of lack or incompleteness on the outer level of his or her being, yet at the same time be totally complete, fulfilled, and at peace within.

In încercarea de a te dezvolta spiritual, homosexualitatea este un ajutor, un obstacol sau nu are nici o importanță?
In the quest for enlightenment, is being gay a help or a hindrance, or does it not make any difference?
Pe măsură ce vă apropiați de maturitate, incertitudinea "orientării sexuale urmată de realizarea faptului că sunteți „diferit" de alții vă poate forța să vă desprindeți din identificarea cu tiparele sociale condiționate de gândire şi comportament.
As you approach adulthood, uncertainty about your sexuality followed by the realization that you are "different" from others may force you to disidentify from socially conditioned patterns of thought and behavior.

Aceasta va ridica automat şi nivelul de conştiință deasupra celui de inconştiență al majorității, ai cărei membri preiau necritic toate tiparele moştenite. Din acest punct de vedere, homosexualitatea poate fi un ajutor. Condiția de marginal, de persoană care nu se potriveşte cu restul grupului sau care este respinsă de grup, indiferent din ce motiv, face viața dificilă, dar vă oferă în acelaşi timp un avantaj din punctul de vedere al dezvoltării spirituale. Vă scoate din starea de inconştiență aproape forțat.
This will automatically raise your level of consciousness above that of the unconscious majority, whose members unquestioningly take on board all inherited patterns. In that respect, being gay can be a help. Being an outsider to some extent, someone who does not "fit in" with others or is rejected by them for whatever reason, makes life difficult, but it also places you at an advantage as far as enlightenment is concerned. It takes you out of unconsciousness almost by force.

Pe de altă parte, dacă vă construiți un sentiment al identității bazat pe homosexualitatea dvs., ați scăpat dintr-o capcană pentru a cădea în alta. Veți juca roluri şi jocuri dictate de imaginea mentală pe care o aveți despre sine ca homosexual. Veți deveni inconştient, inconsistent. în spatele măştii sinelui fals veți fi foarte nefericit. într-o atare situație, homosexualitatea va fi un obstacol. Dar veți avea, bineînțeles, şi alte ocazii. Nefericirea profundă poate fi un stimul grozav pentru trezirea conştiinței.
On the other hand, if you then develop a sense of identity based on your gayness, you have escaped one trap only to fall into another. You will play roles and games dictated by a mental image you have of yourself as gay. You will become unconscious. You will become unreal. Underneath your ego mask, you will become very unhappy. If this happens to you, being gay will have become a hindrance. But you always get another chance, of course. Acute unhappiness can be a great awakener.

Nu este adevărat că trebuie să ai o relație bună cu tine însuți şi să te iubeşti înainte de a putea avea o relație în care să te simți împlinit cu o altă persoană?
Is it not true that you need to have a good relationship with yourself and love yourself before you can have a fulfilling relationship with another person?
Dacă nu vă puteți simți relaxat când sunteți singur, veți căuta o relație ca să vă mascați disconfortul. Şi puteți fi sigur că disconfortul va reapărea sub o formă sau alta în relație şi probabil vă veți considera responsabil pentru această situație.
If you cannot be at ease with yourself when you are alone, you will seek a relationship to cover up your unease. You can be sure that the unease will then reappear in some other form within the relationship, and you will probably hold your partner responsible for it.
Tot ce trebuie să faceți este să acceptați în totalitate momentul. Atunci veți fi în largul dvs. aici şi acum şi veți avea o relație confortabilă cu sine.
All you really need to do is accept this moment fully. You are then at ease in the here and now and at ease with yourself.

Dar este neapărat necesar să aveți o relație cu dvs.? De ce nu puteți pur şi simplu să fiți dvs.? Când aveți o relație cu dvs., vă împărțiți în două: „eu" şi „eu însumi", subiect şi obiect. Această dualitate creată de minte este cauza principală a problemelor şi a conflictelor din viața dvs. în starea de iluminare, sunteți dvs. — „dvs." şi „sinele dvs." fuzionează.
But do you need to have a relationship with yourself at all? Why can't you just be yourself? When you have a relationship with yourself, you have split yourself into two: "I" and "myself," subject and object. That mind-created duality is the root cause of all unnecessary complexity, of all problems and conflict in your life. In the state of enlightenment, you are yourself - "you' and "yourself" merge into one.

Nu vă criticați, nu vă plângeți de milă, nu sunteți mândru de dvs., nu vă iubiți, nu vă urâți ş.a.m.d. Ruptura produsă de conştiința autoreflexivă se repară, iar blestemul ei este înlăturat. Nu există niciun „sine" pe care să fie nevoie să-l apărați, să-l protejați sau să-l hrăniți.
You do not judge yourself, you do not feel sorry for yourself, you are not proud of yourself, you do not love yourself, you do not hate yourself, and so on. The split caused by self reflective consciousness is healed, its curse removed. There is no "self" that you need to protect, defend, or feed anymore.

Când ați atins un anumit nivel de dezvoltare spirituală, există o singură relație pe care nu o mai aveți: relația cu sine. Odată ce ați renunțat la ea, toate celelalte relații vor fi relații de iubire. When you are enlightened, there is one relationship that you no longer have: the relationship with yourself. Once you have given that up, all your other relationships will be love relationships.

Capitolul 9
9. Dincolo de fericire şi nefericire se află pacea /Beyond happiness and unhappiness there is peace

Binele superior dincolo de bine şi de rău /The Higher Good Beyond Good and Bad

Există vreo diferență între fericire şi pacea interioară? Is there a difference between happiness and inner peace?

Da. Fericirea depinde de condiții percepute ca pozitive; pacea interioară, nu.
Yes. Happiness depends on conditions being perceived as positive; inner peace does not.
Putem atrage numai circumstanțe pozitive în viață? Dacă atitudinea şi gândirea noastră sunt mereu pozitive, am crea numai evenimente şi situații pozitive, nu-i aşa?
Is it not possible to attract only positive conditions into our life? If our attitude and our thinking are always positive, we would manifest only positive events and situations, wouldn't we?
Ştiți într-adevăr ce este pozitiv şi ce este negativ? Aveți o viziune de ansamblu? Au existat multe persoane pentru care limitările, eşecul, pierderea, boala sau durerea de orice fel s-au dovedit cei mai mari profesori. Astfel au învățat să renunțe la imaginile false despre sine şi la scopurile şi dorințele superficiale, dictate de sinele fals. Au dobândit profunzime, smerenie şi compasiune. Au devenit mai reale.
Do you truly know what is positive and what is negative? Do you have the total picture? There have been many people for whom limitation, failure, loss, illness, or pain in whatever form turned out to be their greatest teacher. It taught them to let go of false self-images and superficial ego-dictated goals and desires. It gave them depth, humility, and compassion. It made them more real.
Ori de câte ori vi se întâmplă un lucru negativ, există o lecție profundă ascunsă în acel eveniment, deşi în momentul respectiv poate că nu o sesizați. Chiar şi o boală scurtă sau un accident vă pot arăta ce este real şi ce nu este real în viața dvs., ce contează şi ce nu contează în ultimă instanță.

Whenever anything negative happens to you, there is a deep lesson concealed within it, although you may not see it at the time. Even a brief illness or an accident can show you what is real and unreal in your life, what ultimately matters and what doesn't.

Dintr-o perspectivă superioară, condițiile sunt întotdeauna pozitive. Ca să fiu mai precis: ele nu sunt nici pozitive, nici pegative. Sunt ceea ce sunt. Şi când trăiți acceptând complet starea de fapt — singurul mod sănătos de a trăi — nu mai există „bine" şi „râu" în viața dvs. Există numai un bine superior — în care este inclus şi „răul". Totuşi din perspectiva minții există bine-rău, plăcere-neplăcere, iubire-ură. De aceea, se spune în Cartea Genezei că Adam şi Eva nu au mai avut voie să rămână în „rai" după ce au „mâncat din pomul cunoaşterii binelui şi răului".
Seen from a higher perspective, conditions are always positive. To be more precise: they are neither positive nor negative. They are as they are. And when you live in complete acceptance of what is - which is the only sane way to live - there is no "good" or "bad" in your life anymore. There is only a higher good - which includes the "bad." Seen from the perspective of the mind, however, there is good-bad, like-dislike, love-hate. Hence, in the Book of Genesis, it is said that Adam and Eve were no longer allowed to dwell in "paradise" when they "ate of the tree of the knowledge of good and evil."

Pentru mine totul sună a negare şi păcălire de sine. Când mi se întâmplă un lucru groaznic, mie sau unei persoane apropiate — un accident, o boală, o durere de un anumit fel sau moartea —pot să mă prefac că nu este chiar atât de rău, dar realitatea că este un lucru rău rămâne, aşa că nu înțeleg de ce trebuie să o neg?
This sounds to me like denial and self-deception. When something dreadful happens to me or someone close to me - accident, illness, pain of some kind or death - I can pretend that it isn't bad, but the fact remains that it is bad, so why deny it?

Nu vă prefaceți şi nu pretindeți nimic. Permiteți lucrurilor să fie aşa cum sunt, atâta tot. You are not pretending anything. You are allowing it to be as it is, that's all.

Atitudinea de a le „permite lucrurilor să fie aşa cum sunt" vă va ajuta să depăşiți mintea cu tiparele ei de rezistență ce creează polarități pozitiv-negativ. Este un aspect esențial al iertării. Iertarea prezentului este şi mai importantă decât iertarea trecutului. Dacă iertați fiecare moment — îi permiteți sa existe ca atare —, atunci nu vor exista acumulări de resentimente care să necesite mai târziu iertarea dvs.

Nu uitați că aici nu vorbim de fericire. De exemplu, când o persoană iubită tocmai a murit sau vă simțiți moartea aproape, nu puteți fi fericit. Este imposibil. Dar puteți fi împăcat. Poate că veți plânge şi vă veți simți trist, dar dacă ați abandonat rezistențele, în spatele tristeții veți simți o linişte, un calm profund şi o prezență sacră. Aceasta este emanația Ființei, este pacea interioară, binele care nu are opus.
This "allowing to be" takes you beyond the mind with its resistance patterns that create the positive-negative polarities. It is an essential aspect of forgiveness. Forgiveness of the present is even more important than forgiveness of the past. If you forgive every moment - allow it to be as it is - then there will be no accumulation of resentment that needs to be forgiven at some later time.
Remember that we are not talking about happiness here. For example, when a loved one has just died, or you feel your own death approaching, you cannot be happy. It is impossible. But you can be at peace. There may be sadness and tears, but provided that you have relinquished resistance, underneath the sadness you will feel a deep serenity, a stillness, a sacred presence. This is the emanation of Being, this is inner peace, the good that has no opposite.

Şi dacă este o situație în care pot schimba ceva? Cum îi pot permite să existe, încercând în acelaşi timp să o schimb ?
What if it is a situation that I can do something about? How can I allow it to be and change it at the same time?

Faceți ceea ce trebuie să faceți. Între timp, acceptați situația existentă. Deoarece mintea şi rezistența sunt sinonime, acceptarea vă eliberează imediat de dominația minții şi astfel va reconectează cu Ființa.
Do what you have to do. In the meantime, accept what is. Since mind and resistance are synonymous, acceptance immediately frees you from mind dominance and thus reconnects you with Being.
Ca urmare, motivațiile obişnuite ale sinelui fals pentru a intra în acțiune — frica, lăcomia, nevoia de control, de a apăra sau alimenta falsul sentiment de identitate — nu vor înceta să funcționeze. O inteligență mult mai puternică decât mintea are acum controlul şi astfel, în acțiunile dvs., va pătrunde o altă calitate a conştiinței.
As a result, the usual ego motivations for "doing" - fear, greed, control, defending or feeding the false sense of self - will cease to operate. An intelligence much greater than the mind is now in charge, and so a different quality of consciousness will flow into your doing.

„Acceptați ceea ce vine spre voi țesut în tiparul destinului, căci ce ar putea fi mai potrivit pentru nevoile voastre?". Aceste cuvinte au fost scrise acum 2.000 de ani de Marcus Aurelius, unul dintre oamenii extrem de rari care au avut în acelaşi timp şi puterea lumească, şi înțelepciunea.
'Accept whatever comes to you woven in the pattern of your destiny, for what could more aptly fit your needs?" This was written 2,ooo years ago by Marcus Aurelius, one of those exceedingly rare humans who possessed worldly power as well as wisdom.

Se pare că cei mai mulți dintre oameni au nevoie de un anumit grad de suferință înainte de a-şi abandona rezistențele şi de a învăța să accepte — înainte de a ierta. Imediat ce fac acest lucru, se întâmplă unul dintre cele mai mari miracole: trezirea conştiinței Ființei prin ceea ce pare a fi răul, transformarea suferinței în pace interioară. Efectul ultim al tuturor relelor şi suferințelor din lume este că ele îi vor forța pe oameni să realizeze cine sunt dincolo de nume şi de formă. Astfel, ceea ce percepem ca fiind rău din perspectiva noastră limitată este, de fapt, o parte din binele superior care nu are opus. Totuşi, acest lucru nu devine adevărat pentru dvs. decât prin iertare. Până când nu se întâmplă acest lucru, răul nu a fost recuperat şi din acest motiv rămâne rău.
It seems that most people need to experience a great deal of suffering before they will relinquish resistance and accept - before they will forgive. As soon as they do, one of the greatest miracles happens: the awakening of Being-consciousness through what appears as evil, the transmutation of suffering into inner peace. The ultimate effect of all the evil and suffering in the world is that it will force humans into realizing who they are beyond name and form. Thus, what we perceive as evil from our limited perspective is actually part of the higher good that has no opposite. This, however, does not become true for you except through forgiveness. Until that happens, evil has not been redeemed and therefore remains evil.
Prin iertare, care în esență înseamnă recunoaşterea lipsei de realitate a trecutului şi acceptarea momentului prezent aşa cum apare, miracolul transformării se produce nu numai înăuntru, ci şi în afară. Un spațiu liniştit de prezență intensă apare atât în dvs., cât şi în jurul dvs. Oricine şi orice intră în acest câmp al conştiinței va fi afectat de ea, uneori vizibil şi imediat, alteori la niveluri mai profunde, schimbările vizibile apărând ulterior. Dizolvați dezacordurile, vindecați durerile, spulberați inconştiența — fără să faceți nimic — pur şi simplu existând şi păstrând frecvența prezenței intense.
Through forgiveness, which essentially means recognizing the insubstantiality of the past and allowing the present moment to be as it is, the miracle of transformation happens not only within but also without. A silent space of intense presence arises both in you and around you. Whoever or whatever enters that field of consciousness will be affected by it, sometimes visibly and immediately, sometimes at deeper levels with visible changes appearing at a later time. You dissolve discord, heal pain, dispel unconsciousness – without doing anything - simply by being and holding that

frequency of intense presence.

Sfârşitul dramei vieţii dvs. /The End Of Your Life Drama

In această stare de acceptare şi pace interioară, chiar dacă nu le-am numi „rele", se mai pot produce evenimente care ar putea fii numite „ rele" din perspectiva conştiinţei obişnuite?
In that state of acceptance and inner peace, even though you may not call it "bad, " can anything still come into your life that would be called "bad" from a perspective of ordinary consciousness?

Cea mai mare parte a lucrurilor aşa-zis rele care se întâmplă în viețile oamenilor sunt cauzate de inconştiență. Ele se creează singure sau, mai bine-zis, sunt create de sinele fals. Mă refer la lucrurile „dramatice". Când sunteți total conştient, în viața dvs. nu se mai produc evenimente dramatice. Dați-mi voie să vă reamintesc cum funcționează sinele fals şi cum creează el dramele.
Most of the so-called bad things that happen in people's lives are due to unconsciousness. They are self created, or rather ego-created. I sometimes refer to those things as "drama." When you are fully conscious, drama does not come into your life anymore. Let me remind you briefly how the ego operates and how it creates drama.
Sinele fals este mintea nesupravegheată ce vă conduce viața atunci când nu sunteți prezent sub forma conştiinței treze, ca martor tăcut. Sinele fals se percepe ca fragment separat într-un univers ostil, fără o legătură reală cu vreo altă ființă, înconjurat de alte forme de sine fals, ale altor oameni, pe care fie le vede ca pe nişte amenințări potențiale, fie încearcă să le folosească pentru atingerea scopurilor sale. Tiparele de bază ale sinelui fals sunt făcute să îi abată frica profund înrădăcinată sau sentimentul de lipsă. Ele sunt rezistența, controlul, puterea, lăcomia, apărarea, atacul. O parte din strategiile sinelui fals sunt extrem de inteligente, însă cu toate acestea nu rezolvă niciodată niciuna dintre problemele sale, pur şi simplu pentru că problema este însuşi sinele fals.
Ego is the unobserved mind that runs your life when you are not present as the witnessing consciousness, the watcher. The ego perceives itself as a separate fragment in a hostile universe, with no real inner connection to any other being, surrounded by other egos which it either sees as a potential threat or which it will attempt to use for its own ends. The basic ego patterns are designed to combat its own deepseated fear and sense of lack. They are resistance, control, power, greed, defense, attack. Some of the ego's strategies are extremely clever, yet they never truly solve any of its problems, simply because the ego itself is the problem.

Când sinele fals al unei persoane întâlneşte un alt sine fals, într-o relație personală sau în cadrul unei organizații sau instituții, mai devreme sau mai târziu se întâmplă lucruri „rele": drame de un fel sau altul, sub forma conflictelor, a problemelor, a luptelor pentru putere, a violenței fizice sau emoționale ş.a.m.d. Aici intră şi relele colective, ca războiul, genocidul şi exploatarea -— toate cauzate de inconştiența acumulată. în plus, multe tipuri de boli sunt produse de rezistența continuă a sinelui fals, care generează restricții şi blocaje în circulația energiei prin corp. Când vă reconectați cu Ființa şi nu mai sunteți condus de minte, încetați să mai creați toate acele lucruri. Nu mai creați şi nu mai participați la nici o dramă.
When egos come together, whether in personal relationships or in organizations or institutions, "bad" things happen sooner or later: drama of one kind or another, in the form of conflict, problems, power struggles, emotional or physical violence, and so on. This includes collective evils such as war, genocide, and exploitation - all due to massed unconsciousness. Furthermore, many types of illness are caused by the ego's continuous resistance, which creates restrictions and blockages in the flow of energy through the body. When you reconnect with Being and are no longer run by your mind, you cease to create those things. You do not create or participate in drama anymore.

Ori de câte ori sinele fals al cuiva întâlneşte un alt sine fals, apar drame de un fel sau altul. Chiar dacă trăiți complet singur, tot vă veți crea o dramă proprie. Când vă este milă de dvs., începe drama. Când vă simțiți vinovat sau anxios, este tot o dramă. Când lăsați trecutul sau viitorul să se suprapună prezentului, creați timp, timp psihologic — materialul din care se construiesc dramele. Ori de câte ori nu respectați momentul prezent, permițându-i să existe aşa cum este, creați drame.
Whenever two or more egos come together, drama of one kind or another ensues. But even if you live totally alone, you still create your own drama. When you feel sorry for yourself, that's drama. Whenyou feel guilty or anxious, that's drama. When you let the past or future obscure the present, you are creating time, psychological time - the stuff out of which drama is made. Whenever you are not honoring the present moment by allowing it to be, you are creating drama.

Cei mai mulți oameni îşi iubesc drama vieții lor. Povestea lor este identitatea lor. Sinele fals le conduce viața. Au investit în această poveste tot sentimentul identității lor. Chiar şi căutarea — de obicei fără succes — a unui răspuns, a unei soluții sau a unui mod de vindecare devine o parte din ea. Şi lucrul de care se tem şi căruia i se împotrivesc cel mai mult este sfârşitul dramei proprii. Atâta timp cât sunt mintea lor, lucrul de care se tem şi căruia i se împotrivesc cel mai tare este propria lor trezire.
Most people are in love with their particular life drama. Their story is their identity. The ego runs their life. They have their whole sense of self invested in it. Even their - usually unsuccessful - search for an answer, a solution, or for healing becomes part of it. What they fear and resist most is the end of their drama. As long as theyare their mind, what they fear and resist most is their own awakening.

Când trăiți într-o deplină acceptare a ceea ce este, ați pus capăt dramelor în viața dvs. o dată pentru totdeauna. Nimeni nu mai poate nici măcar să se certe cu dvs., indiferent cât de tare se străduieşte. Nu vă puteți certa cu o persoană care a devenit complet conştientă. O ceartă implică identificarea cu mintea şi o poziție mentală, ca şi o rezistență şi o reacție față de poziția celuilalt. Rezultatul este că polaritățile opuse se energizează reciproc. Aceasta este mecanica inconştientului. Vă puteți exprima părerea clar şi ferm, dar în spatele ei nu se va mai afla nici o forță de reacție, niciun fel de apărare sau atac. Aşa că nu se va transforma într-o dramă. Când sunteți deplin conştient, încetați să mai fiți în conflict. „Nici o persoană unificată cu sine nu poate nici măcar să conceapă conflictul", afirmă Cursul despre miracole. Aceasta se referă nu numai la conflictul cu alte persoane, ci, mult mai important, şi la conflictul cu sine, care încetează atunci când nu mai există contradicții între cererile şi aşteptările minții dvs. şi ceea ce este.
When you live in complete acceptance of what is, that is the end of all drama in your life. Nobody can even have an argument with you, no matter how hard he or she tries. You cannot have an argument with a fully conscious person. An argument implies identification with your mind and a mental position, as well as resistance and reaction to the other person's position. The result is that the polar opposites become mutually energized. These are the mechanics of unconsciousness. You can still make your point clearly and firmly, but there will be no reactive force behind it, no defense or attack. So it won't turn into drama. When you are fully conscious, you cease to be in conflict. "No one who is at one with himself can even conceive of conflict," states A Course in Miracles. This refers not only to conflict with other people but more fundamentally to conflict within you, which ceases when there is no longer any clash between the demands and expectations of your mind and what is.

Efemeritatea şi ciclurile vieții /Impermanence And The Cycles Of Life

Totuşi, atâta timp cât vă aflați în dimensiunea fizică şi sunteți legat de psihicul uman colectiv, durerea fizică — deşi rară — mai este încă posibilă. Ea nu trebuie confundată cu suferința, cu durerea mental-emoțională. Orice suferință este creată de sinele fals şi apare ca urmare a rezistenței. De asemenea, atâta timp cât vă aflați în această dimensiune, mai sunteți încă supus

naturii ei ciclice şi legii efemerității tuturor lucrurilor, dar nu mai percepeți acest lucru ca „rău" — el există pur şi simplu.
However, as long as you are in the physical dimension and linked to the collective human psyche, physical pain - although rare - is still possible. This is not to be confused with suffering, with mental emotional pain. All suffering is ego-created and is due to resistance. Also, as long as you are in this dimension, you are still subject to its cyclical nature and to the law of impermanence of all things, but you no longer perceive this as "bad" - it just is.

Acceptând starea şi calitatea prezentă a tuturor lucrurilor, vi se dezvăluie o dimensiune mai profundă în spatele jocului contrariilor, ca o prezență durabilă, o linişte adâncă ce nu se schimbă, o bucurie fără nici o cauză, dincolo de bine şi de rău. Este bucuria Ființei, pacea lui Dumnezeu.
Through allowing the "isness" of all things, a deeper dimension underneath the play of opposites reveals itself to you as an abiding presence, an unchanging deep stillness, an uncaused joy beyond good and bad. This is the joy of Being, the peace of God.

La nivelul formei, există naştere şi moarte, creație şi distrugere, creştere şi dispariție a formelor aparent separate. Acest lucru se reflectă peste tot: în ciclul de viață al unei stele sau al unei planete, al unui corp fizic, al unui copac, al unei flori; în ridicarea şi prăbuşirea națiunilor, a sistemelor politice, a civilizațiilor; şi în inevitabilul ciclu câştig-pierdere din viața unei persoane.
On the level of form, there is birth and death, creation and destruction, growth and dissolution, of seemingly separate forms. This is reflected everywhere: in the life cycle of a star or a planet, a physical body, a tree, a flower; in the rise and fall of nations, political systems, civilizations; and in the inevitable cycles of gain and loss in the life of an individual.
Există cicluri ale succesului, când lucrurile se adună în jurul dvs. şi prosperați, şi cicluri ale eşecului, când lucrurile se spulberă sau se dezintegrează şi trebuie să renunțați la ele pentru a lăsa să apară lucruri noi sau pentru a le permite transformărilor să se producă. Dacă vă agățați de lucruri şi vă opuneți în momentul respectiv înseamnă că refuzați să acceptați cursul vieții şi veți suferi.
There are cycles of success, when things come to you and thrive, and cycles of failure, when they wither or disintegrate and you have to let them go in order to make room for new things to arise, or for transformation to happen. If you cling and resist at that point, it means you are refusing to go with the flow of life, and you will suffer.
Nu este adevărat că ciclul ascendent este bun şi cel descendent este rău, cu excepția evaluărilor mentale. Creşterea este de obicei pozitivă, dar nimic nu poate creşte la infinit. Dacă această creştere, de orice fel, ar continua mereu, în final ar deveni monstruoasă şi distructivă. Distrugerea este necesară ca să poată avea loc o nouă creştere. Nu se poate una fără alta.
It is not true that the up cycle is good and the down cycle bad, except in the mind's judgment. Growth is usually considered positive, but nothing can grow forever. If growth, of whatever kind, were to go on and on, it would eventually become monstrous and destructive. Dissolution is needed for new growth to happen. One cannot exist without the other.

Ciclul descendent este absolut esențial pentru realizarea spirituală. Trebuie să ai un eşec profund la un anumit nivel sau să trăieşti o pierdere sau o durere profundă ca să te simți atras către dimensiunea spirituală. Sau poate că, la un moment dat, succesul însuşi a devenit gol şi lipsit de sens şi astfel s-a transformat în eşec. Eşecul se află ascuns în fiecare succes şi succesul în fiecare eşec. În această lume, adică la nivelul formei, toată lumea are „eşecuri" mai devreme sau mai târziu şi, desigur, fiecare realizare ajunge în ultimă instanță un nimic. Toate formele sunt efemere.
The down cycle is absolutely essential for spiritual realization. You must have failed deeply on some level or experienced some deep loss or pain to be drawn to the spiritual dimension. Or perhaps your very success became empty and meaningless and so turned out to be failure. Failure lies concealed in every success, and success in

every failure. In this world, which is to say on the level of form, everybody "fails" sooner or later, of course, and every achievement eventually comes to naught. All forms are impermanent.
Puteți continua să fiți activ, să vă bucurați exprimând sau creând forme şi circumstanțe noi, fără să vă identificați cu ele. Nu aveți nevoie de ele ca să vă dea un sentiment de identitate. Ele nu sunt viața dvs. - numai situația dvs. de viață.
You can still be active and enjoy manifesting and creating new forms and circumstances, but you won't be identified with them. You do not need them to give you a sense of self. They are not your life - only your life situation.

Energia dvs. fizică este şi ea supusă ciclurilor. Nu poate fi întotdeauna la nivel maxim. Vor exista momente de energie slabă şi momente de energie înaltă. Vor exista perioade când veți fi extrem de activ sau de creativ, dar este posibil să existe şi momente când totul pare să stea pe loc şi când aveți sentimentul că nu obțineți niciun rezultat, că nu realizați nimic. Un ciclu poate dura oricât, de la câteva ore la câțiva ani. Există cicluri mari şi cicluri mici în interiorul acestora. Multe boli apar din împotrivirea față de aceste cicluri de energie scăzută, care sunt vitale pentru regenerare. Compulsia de a face şi tendința de a deriva sentimentul valorii proprii şi sentimentul identității din factori externi, cum ar fi realizările, sunt o iluzie inevitabilă atâta timp cât vă identificați cu mintea. în aceste condiții devine foarte dificil sau chiar imposibil pentru dvs. să acceptați ciclurile negative şi să le permiteți să existe. Astfel, inteligența organismului poate prelua controlul ca măsură de autoprotecție, creând o boală pentru a vă forța să vă opriți, pentru ca regenerarea necesară să aibă loc. Your physical energy is also subject to cycles. It cannot always be at a peak. There will be times of low as well as high energy. There will be periods when you are highly active and creative, but there may also be times when everything seems stagnant, when it seems that you are not getting anywhere, not achieving anything. A cycle can last for anything from a few hours to a few years. There are large cycles and small cycles within these large ones. Many illnesses are created through fighting against the cycles of low energy, which are vital for regeneration. The compulsion to do, and the tendency to derive your sense of self worth and identity from external factors such as achievement, is an inevitable illusion as long as you are identified with the mind. This makes it hard or impossible for you to accept the low cycles and allow them to be. Thus, the intelligence of the organism may take over as a self protective measure and create an illness in order to force you to stop, so that the necessary regeneration can take place.

Natura ciclică a universului este strâns legată de efemerita-tea tuturor lucrurilor şi a situațiilor. Buddha a făcut din aceasta partea centrală a învățăturii sale. Toate condițiile sunt extrem de instabile şi aflate într-un flux constant, sau, după cum spunea el, efemeritatea este o caracteristică a fiecărei stări, a fiecărei situații pe care o veți întâlni în viață. Aceasta se va schimba, va dispărea sau va înceta să vă mai mulțumească. Efemeritatea are un rol central şi în învățăturile lui Iisus: „Nu adunați pentru voi comori pe pământ, unde moliile şi rugina distrug şi unde hoții intră şi fură...".

The cyclical nature of the universe is closely linked with the impermanence of all things and situations. The Buddha made this a central part of his teaching. All conditions are highly unstable and in constant flux, or, as he put it, impermanence is a characteristic of every condition, every situation you will ever encounter in your life. It will change, disappear, or no longer satisfy you. Impermanence is also central to Jesus' teaching: "Do not lay up for yourselves treasures on earth, where moth and rust consume and where thieves break in and steal...."

Atâta timp cât o stare este evaluată de mintea dvs. ca fiind „bună", indiferent dacă este vorba de o relație, o posesiune, un rol social, un loc sau corpul fizic, mintea se ataşează de ea şi se identifică cu ea. Vă face fericit, vă face să aveți un sentiment pozitiv față de propria persoană şi poate să devină o parte din dvs. sau din acela care credeți că sunteți. Dar nimic nu durează în această dimensiune în care moliile şi rugina distrug totul. Lucrurile iau sfârşit, se transformă sau suferă o schimbare de polaritate: aceeaşi stare care ieri sau anul trecut era bună a devenit brusc sau

treptat rea. Starea care vă făcea fericit vă face acum nefericit. Prosperitatea de azi devine consumismul fără sfârşit de mâine. Căsătoria şi luna de miere fericite devin divorţul nefericit sau coabitarea nefericită de mâine..
As long as a condition is judged as "good" by your mind, whether it be a relationship, a possession, a social role, a place, or your physical body, the mind attaches itself to it and identifies with it. It makes you happy, makes you feel good about yourself, and it may become part of who you are or think you are. But nothing lasts in this dimension where moth and rust consume. Either it ends or it changes, or it may undergo a polarity shift: The same condition that was good yesterday or last year has suddenly or gradually turned into bad. The same condition that made you happy, then makes you unhappy. The prosperity of today becomes the empty consumerism of tomorrow. The happy wedding and honeymoon become the unhappy divorce or the unhappy coexistence.
Sau o anumită stare dispare, şi absenţa ei vă face nefericit. Când o stare sau o situaţie de care mintea s-a ataşat şi cu care s-a identificat se schimbă sau dispare, mintea nu poate accepta acest lucru. Se va agăţa de starea care dispare şi se va opune schimbării. Este ca şi cum un membru ar fi smuls din corpul dvs
Or a condition disappears, so its absence makes you unhappy. When a condition or situation that the mind has attached itself to and identified with changes or disappears, the mind cannot accept it. It will cling to the disappearing condition and resist the change. It is almost as if a limb were being torn off your body.
Uneori, auzim despre oameni care şi-au pierdut toţi banii sau a căror reputaţie a fost distrusă, motiv pentru care s-au sinucis. We sometimes hear of people who have lost all their money or whose reputation has been ruined committing suicide.

Acestea sunt cazuri extreme. Alţii, atunci când suferă o pierdere gravă de un fel sau altul, devin profund nefericiţi şi se îmbolnăvesc. Nu pot face diferenţa între ei înşişi şi situaţia de viaţă în care se află. Am citit de curând despre o actriţă renumită, care a murit la 80 de ani. Când frumuseţea ei a început să pălească şi să fie distrusă de bătrâneţe, a ajuns la disperare şi a început să ducă o viaţă extrem de retrasă. Şi ea se identificase cu o stare externă: aspectul ei fizic. La început, această stare i-a creat un sentiment de identitate fericit, apoi unul nefericit. Dacă ar fi fost capabilă să intre în legătură cu viaţa atemporală şi lipsită de formă din ea, şi-ar fi putut urmări şi accepta ofilirea formei exterioare în deplină linişte şi pace sufletească. Mai mult, forma ei exterioară ar fi devenit din ce în ce mai transparentă faţă de lumina care izvora din natura ei adevărată atemporală, astfel încât frumuseţea nu i s-ar fi diminuat, ci s-ar fi transformat pur şi simplu în frumuseţe spirituală. Totuşi, nimeni nu i-a spus că acest lucru este posibil. Cel mai important mod de cunoaştere nu este încă accesibil tuturor.
Those are the extreme cases. Others, whenever a major loss of one kind or another occurs, just become deeply unhappy or make themselves ill. They cannot distinguish between their life and their life situation. I recently read about a famous actress who died in her eighties. As her beauty started to fade and became ravaged by old age, she grew desperately unhappy and became a recluse. She, too, had identified with a condition: her external appearance. First, the condition gave her a happy sense of self, then an unhappy one. If she had been able to connect with the formless and timeless life within, she could have watched and allowed the fading of her external form from a place of serenity and peace. Moreover, her external form would have become increasingly transparent to the light shining through from her ageless true nature, so her beauty would not really have faded but simply become transformed into spiritual beauty. However, nobody told her that this is possible. The most essential kind of knowledge is not yet widely accessible.

Buddha ne-a învăţat că fericirea este dukkha — un cuvânt din limba pali, care înseamnă „suferinţă" sau „insatisfacţie". Este inseparabilă de opusul ei. Adică fericirea şi nefericirea sunt, de fapt, una. Numai iluzia timpului le separă.
The Buddha taught that even your happiness is dukkha -a Pali word meaning "suffering" or "unsatisfactoriness." It is inseparable from its opposite. This means that your happiness and unhappiness are in fact one. Only the illusion of time separates

them
A privi lucrurile în acest fel nu înseamnă negativism. Înseamnă, pur şi simplu, recunoaşterea naturii lucrurilor, astfel încât să nu alergaţi după o iluzie tot restul vieţii. Nu înseamnă nici că nu ar trebui să apreciaţi lucrurile sau stările plăcute. Dar a încerca să obţineţi prin ele un lucru pe care acestea nu vi-l pot oferi — o identitate, un sentiment de permanenţă şi împlinire — este o reţetă sigură de frustrare şi suferinţă. Industria reclamei şi societatea de consum s-ar prăbuşi în întregime dacă oamenii ar progresa spiritual şi nu ar mai încerca să-şi găsească identitatea prin lucruri. Cu cât încercaţi mai mult să obţineţi fericirea în acest fel, cu atât ea vă va ocoli mai mult. Niciun lucru din afară nu vă va satisface decât temporar şi superficial, dar probabil că veţi avea nevoie de multe deziluzii până când să realizaţi acest adevăr. Lucrurile şi stările vă pot oferi plăcere, dar vă vor da şi durere. Lucrurile şi stările vă pot oferi plăcere, dar nu vă vor da bucurie. Nimic nu vă poate aduce bucurie. Bucuria nu are o cauză şi vine din interior, întocmai ca bucuria Fiinţei. Este o parte esenţială a stării interioare de pace, stare care a fost numită pacea lui Dumnezeu. Este starea dvs. naturală, nu un lucru pentru care trebuie să vă străduiţi mult să-l obţineţi sau să-l realizaţi.
This is not being negative. It is simply recognizing the nature of things, so that you don't pursue an illusion for the rest of your life.
Nor is it saying that you should no longer appreciate pleasant or beautiful things or conditions. But to seek something through them that they cannot give - an identity, a sense of permanency and fulfillment - is a recipe for frustration and suffering. The whole advertising industry and consumer society would collapse if people became enlightened and no longer sought to find their identity through things. The more you seek happiness in this way, the more it will elude you. Nothing out there will ever satisfy you except temporarily and superficially, but you may need to experience many disillusionrnents before you realize that truth. Things and conditions can give you pleasure, but they will also give you pain. Things and conditions can give you pleasure, but they cannot give you joy. Nothing can give you joy. Joy is uncaused and arises from within as the joy of Being. It is an essential part of the inner state of peace, the state that has been called the peace of God. It is your natural state, not something that you need to work hard for or struggle to attain.

Mulţi oameni nu îşi dau seama niciodată că niciunul dintre lucrurile pe care le fac, le posedă sau le realizează nu le poate aduce „mântuirea". Cei care observă acest fapt devin deseori plictisiţi de lume şi depresivi: dacă nimic nu le poate oferi o satisfacţie adevărată, pentru ce să te lupţi, ce rost mai au toate? în Vechiul Testament profetul trebuie să fi ajuns la o astfel de conştiinţă când a scris: „Am văzut tot ce se face sub soare şi priviţi, totul este deşertăciune şi sforţare în van". Când ajungeţi în acest punct, sunteţi la un pas de disperare — şi la un pas de iluminare.
Many people never realize that there can be no "salvation" in anything they do, possess, or attain. Those who do realize it often become world-weary and depressed: if nothing can give you true fulfillment, what is there left to strive for, what is the point in anything? The Old Testament prophet must have arrived at such a realization when he wrote "I have seen everything that is done under the sun, and behold, all is vanity and a striving after wind." When you reach this point, you are one step away from despair - and one step away from enlightenment.

Un călugăr buddhist mi-a spus odată: „Tot ceea ce am învăţat în cei 20 de ani de când sunt călugăr poate fi rezumat într-o singură propoziţie: «Tot ceea ce apare dispare». Asta este tot ce ştiu". Desigur, voia să spună cam următoarele: am învăţat să nu mă opun situaţiei prezente; am învăţat să-i permit prezentului să existe şi să accept natura efemeră a tuturor lucrurilor şi stărilor. Astfel, mi-am găsit liniştea.
A Buddhist monk once told me: 'All I have learned in the twenty years that I have been a monk I can sum up in one sentence: All that arises passes away. This I know."
What he meant, of course, was this:
I have learned to offer no resistance to what is; I have learned to allow the present moment to be and to accept the impermanent nature of all things and conditions. Thus have I found peace.

A nu opune rezistență vieții înseamnă a fi atins starea de grație, de uşurință şi iluminare. Această stare nu mai depinde de anumite stări sau calități ale lucrurilor, bune sau rele. Pare aproape paradoxal, şi totuşi, atunci când dependența interioară de o anume formă a dispărut, condițiile generale de viață, formele exterioare, tind să se amelioreze foarte mult. Lucrurile, oamenii sau condițiile de care credeați că aveți nevoie ca să fiți fericit vă vin acum fără să fie nevoie să faceți vreun efort şi sunteți liber să vă bucurați de ele şi să le apreciați — cât există. Toate aceste lucruri, desigur, vor dispărea, ciclurile vin şi se duc, dar, dacă dependența a dispărut, nu mai există frica de pierdere. Viața curge mai uşor.
To offer no resistance to life is to be in a state of grace, ease, and lightness. This state is then no longer dependent upon things being in a certain way, good or bad. It seems almost paradoxical, yet when your inner dependency on form is gone, the general conditions of your life, the outer forms, tend to improve greatly. Things, people, or conditions that you thought you needed for your happiness now come to you with no struggle or effort on your part, and you are free to enjoy and appreciate them - while they last. All those things, of course, will still pass away, cycles will come and go, but with dependency gone there is no fear of loss anymore. Life flows with ease.

Fericirea derivată dintr-o sursă secundară nu este niciodată prea profundă. Este numai o reflexie palidă a bucuriei Ființei, pacea vibrantă pe care o descoperiți în interior atunci când vă abandonați pe sine. Ființa vă poartă dincolo de polaritățile opuse ale minții şi vă eliberează de dependența de formă. Chiar dacă totul s-ar prăbuşi şi s-ar distruge în jurul dvs., tot ați simți un miez interior de pace profundă. Poate că nu veți fi fericit, dar veți fi împăcat.
The happiness that is derived from some secondary source is never very deep. It is only a pale reflection of the joy of Being, the vibrant peace that you find within as you enter the state of nonresistance. Being takes you beyond the polar opposites of the mind and frees you from dependency on form. Even if everything were to collapse and crumble all around you, you would still feel a deep inner core of peace. You may not be happy, but you will be at peace.

Folosirea şi abandonarea negativismului /Using And Relinquishing Negativity

Orice rezistență internă este trăită ca negativism sub o formă sau alta. Orice formă de negativism este rezistență. în acest context, cele două cuvinte sunt aproape sinonime. Negativismul merge de la iritare sau nerăbdare până la furia feroce, de la o stare de deprimare sau supărare tăcută la disperarea suicidară. Uneori, rezistența declanşează corpul emoțional de durere, caz în care chiar şi o situație minoră poate provoca un negativism intens, ca furia, deprimarea sau suferința profundă. All inner resistance is experienced as negativity in one form or another. All negativity is resistance. In this context, the two words are almost synonymous. Negativity ranges from irritation or impatience to fierce anger, from a depressed mood or sullen resentment to suicidal despair. Sometimes the resistance triggers the emotional pain-body, in which case even a minor situation may produce intense negativity, such as anger, depression, or deep grief.

Ego-ul crede că prin negativism poate manipula realitatea şi poate obține ceea ce doreşte. Crede că prin negativism poate atrage o stare dezirabilă sau dizolva una indezirabilă. Cursul miracolelor subliniază faptul că, ori de câte ori sunteți nefericit, există credința inconştientă că prin nefericire „plătiți" lucrul anume pe care-l doriți. Dacă „dvs." — mintea — nu credeți în faptul că nefericirea duce la vreun rezultat, de ce o mai creați? Adevărul este, desigur, că negativismul nu duce la niciun rezultat. în loc să atragă o stare dezirabilă, el o împiedică să apară. în loc să dizolve starea indezirabilă, el o ține pe loc. Singura sa funcție „utilă" este că întăreşte sinele fals şi acesta este motivul pentru care acesta o iubeşte.
The ego believes that through negativity it can manipulate reality and get what it wants. It believes that through it, it can attract a desirable condition or dissolve an undesirable one. A Course in Miracles rightly points out that, whenever you are unhappy, there is the unconscious belief that the unhappiness "buys" you what you

want. If "you' - the mind - did not believe that unhappiness works, why would you create it? The fact is, of course, that negativity does not work. Instead of attracting a desirable condition, it stops it from arising. Instead of dissolving an undesirable one, it keeps it in place. Its only "useful" function is that it strengthens the ego, and that is why the ego loves it.

Odată ce v-ați identificat cu o formă sau alta de negativism, nu mai vreți să renunțați la ea şi, la un nivel inconştient profund, nu doriți nici schimbări pozitive. Ele v-ar amenința identitatea de persoană deprimată, furioasă şi greu de mulțumit. Atunci veți ignora, nega sau sabota lucrurile pozitive din viața dvs. Este un fenomen des întâlnit. Şi nebunesc în acelaşi timp.
Once you have identified with some form of negativity, you do not want to let go, and on a deeply unconscious level, you do not want positive change. It would threaten your identity as a depressed, angry, or hard-done-by person. You will then ignore, deny or sabotage the positive in your life. This is a common phenomenon. It is also insane.

Negativismul este ceva complet artificial. Este un factor de poluare psihică şi observăm că există o legătură profundă între otrăvirea şi distrugerea naturii şi negativismul amplu care s-a acumulat în psihicul uman colectiv. Nici o altă formă de viață de pe planetă nu cunoaşte negativismul, în afară de oameni, tot aşa cum nici o altă formă de viață nu batjocoreşte şi nu otrăveşte pământul care o susține. Ați văzut vreodată o floare nefericită sau un stejar stresat? Ați întâlnit vreodată un delfin deprimat, o broască având probleme de respect față de sine, o pisică ce nu se poate relaxa sau o pasăre care să nutrească ură şi resentimente? Singurele animale care pot trăi ocazional ceva asemănător cu negativismul sau care dau semne de comportament nevrotic sunt cele care trăiesc în strânsă legătură cu mintea umană şi cu nebunia ei.
Negativity is totally unnatural. It is a psychic pollutant, and there is a deep link between the poisoning and destruction of nature and the vast negativity that has accumulated in the collective human psyche. No other life form on the planet knows negativity, only humans, just as no other life form violates and poisons the Earth that sustains it. Have you ever seen an unhappy flower or a stressed oak tree? Have you come across a depressed dolphin, a frog that has a problem with self-esteem, a cat that cannot relax, or a bird that carries hatred and resentment? The only animals that may occasionally experience something akin to negativity or show signs of neurotic behavior are those that live in close contact with humans and so link into the human mind and its insanity.

Urmăriți orice plantă sau animal şi lăsați-le să vă învețe acceptarea situației date, abandonarea în fața clipei de acum. Lăsați-le să vă învețe Ființa. Lăsați-le să vă învețe integritatea — care înseamnă a fi o unitate, a fi tu însuți, a fi real. Lăsați-le să vă învețe cum să trăiți, cum să muriți şi cum să nu transformați viața sau moartea într-o problemă.
Watch any plant or animal and let it teach you acceptance of what is, surrender to the Now. Let it teach you Being. Let it teach you integrity - which means to be one, to be yourself, to be real. Let it teach you how to live and how to die, and how not to make living and dying into a problem.

Am trăit alături de mai mulți maeştri Zen — toți erau pisici J. Chiar şi rațele m-au învățat importante lecții spirituale. Observarea lor este o meditație în sine. Cât de liniştite plutesc, într-o totală acceptare de sine, complet prezente în clipa de Acum, demne şi perfecte, aşa cum numai o ființă fără minte poate fi. Totuşi, din când în când, două rațe se iau la bătaie — uneori fără niciun motiv aparent sau poate pentru că una a invadat spațiul personal al celeilalte. Lupta durează de obicei câteva secunde şi apoi rațele se despart, înoată în direcții diferite şi dau cu putere din aripi de câteva ori. Continuă apoi să înoate liniştite, ca şi cum lupta nu ar fi avut niciodată loc. Când am observat acest lucru pentru prima oară, am realizat brusc că aceste bătăi din aripi eliberează un surplus de energie, împiedicând astfel rămânerea sa în corp şi transformarea în negativism. Aceasta este o inteligență naturală, şi accesul la ea este foarte uşor, pentru că animalele nu au o minte care să țină în mod artificial trecutul în viață şi apoi să construiască o identitate în jurul lui.

I have lived with several Zen masters - all of them cats. Even ducks have taught me important spiritual lessons. Just watching them is a meditation. How peacefully they float along, at ease with themselves, totally present in the Now, dignified and perfect as only a mindless creature can be. Occasionally, however, two ducks will get into a fight - sometimes for no apparent reason, or because one duck has strayed into another's private space. The fight usually lasts only for a few seconds, and then the ducks separate, swim off in opposite directions, and vigorously flap their wings a few times. They then continue to swim on peacefully as if the fight had never happened. When I observed that for the first time, I suddenly realized that by flapping their wings they were releasing surplus energy, thus preventing it from becoming trapped in their body and turning into negativity. This is natural wisdom, and it is easy for them because they do not have a mind that keeps the past alive unnecessarily and then builds an identity around it.

O emoție negativă nu poate conține un mesaj important? De exemplu, dacă mă simt deseori deprimat poate fi un semn că ceva nu este în regulă cu viața mea şi mă poate obliga să îmi analizez situația de viață şi să fac anumite schimbări. Aşa că am nevoie să ascult ce îmi spune emoția şi nu să o resping ca fiind negativă.

Da, emoțiile negative recurente conțin uneori un mesaj, ca şi bolile. Dar orice schimbări veți face, indiferent dacă ele sunt legate de muncă, de relațiile personale sau de mediul ambiant, acestea sunt, în ultimă instanță, doar o cosmetizare — dacă nu vin dintr-o modificare de conştiință. Modificarea nu poate însemna decât un singur lucru: o prezență mai intensă. Când ați ajuns la un anumit grad de prezență, nu mai aveți nevoie ca negativismul să vă spună de ce anume aveți nevoie într-o situație de viață dată. Dar atâta timp cât negativismul este prezent, folosiți-l. Folosiți-l ca pe un fel de semnal care să vă reamintească să fiți mai prezent.
Couldn't a negative emotion also contain an important message? For example, if I often feel depressed, it may be a signal that there is something wrong with my life, and it may force me to look at my life situation and make some changes. So I need to listen to what the emotion is telling me and not just dismiss it as negative.
Yes, recurring negative emotions do sometimes contain a message, as do illnesses. But any changes that you make, whether they have to do with your work, your relationships, or your surroundings, are ultimately only cosmetic unless they arise out of a change in your level of consciousness. And as far as that is concerned, it can only mean one thing: becoming more present. When you have reached a certain degree of presence, you don't need negativity anymore to tell you what is needed in your life situation. But as long as negativity is there, use it. Use it as a kind of signal that reminds you to be more present.

Cum împiedicăm apariția negativismului? Cum scăpăm de el după ce a apărut?
How do we stop negativity from arising, and how do we get rid of it once it is there?

Aşa cum v-am spus, îl împiedicați să apară fiind total prezent. Dar nu vă descurajați. Există foarte puțini oameni pe pământ care îşi pot menține o stare de prezență continuă, deşi unii sunt foarte aproape de acest lucru. în curând cred că vor fi mult mai mulți.
As I said, you stop it from arising by being fully present. But don't become discouraged. There are as yet few people on the planet who can sustain a state of continuous presence, although some are getting close to it. Soon, I believe, there will be many more.
Ori de câte ori observați că resimțiți o formă sau alta de negativism, nu o considerați un eşec, ci un semnal util, care vă spune: „Trezeşte-te! Părăseşte-ți mintea! Fii prezent!".
Whenever you notice that some form of negativity has arisen within you, look on it not as a failure, but as a helpful signal that is telling you: "Wake up. Get out of your

mind. Be present."

Există un roman al lui Aldous Huxley care se numeşte Insula, scris în ultimii săi ani de viață, când scriitorul devenise foarte interesat de învățăturile spirituale. Este relatată povestea unui bărbat care a naufragiat pe o insulă pustie, izolată de restul lumii. Pe această insulă se află o civilizație unică. Lucrul neobişnuit aici este că locuitorii, spre deosebire de restul lumii, sunt sănătoşi la minte. Primul lucru pe care îl observă bărbatul sunt papagalii colorați, aşezați sus în copaci, care par să spună conținu: „Atenție! Aici şi acum! Atenție! Aici şi acum!". Mai târziu, aflăm că locuitorii insulei îi învățau aceste cuvinte ca să le reamintească continuu să fie prezenți.
There is a novel by Aldous Huxley called Island, written in his later years when he became very interested in spiritual teachings. It tells the story of a man shipwrecked on a remote island cut off from the rest of the world. This island contains a unique civilization. The unusual thing about it is that its inhabitants, unlike those of the rest of the world, are actually sane. The first thing that the man notices are the colorful parrots perched in the trees, and they seem to be constantly croaking the words "Attention. Here and Now. Attention. Here and Now." We later learn that the islanders taught them these words in order to be reminded continuously to stay present.

Aşa că, ori de câte ori simțiți că negativismul apare în sinea dvs., indiferent dacă este cauzat de un factor extern, de un gând sau de un lucru pe care nu-l conştientizați, priviți negativismul ca şi cum o voce ar spune: „Atenție! Aici şi acum! Trezeşte-te!". Chiar şi cea mai mică iritare este semnificativă şi trebuie acceptată şi analizată; altminteri, se va produce o acumulare crescândă a reacțiilor neobservate. Aşa cum v-am mai spus, ați putea renunța la negativism odată ce vă veți da seama că nu doriți ca acest câmp energetic să se afle în interiorul dvs. şi că este inutil. Dar în acest caz asigurați-vă că îl abandonați complet. Dacă nu reuşiți să îl abandonați, atunci acceptați existența lui şi îndreptați-vă atenția asupra acestui sentiment, aşa cum v-am arătat mai devreme.
So whenever you feel negativity arising within you, whether caused by an external factor, a thought, or even nothing in particular that you are aware of, look on it as a voice saying `Attention. Here and Now. Wake up." Even the slightest irritation is significant and needs to be acknowledged and looked at; otherwise, there will be a cumulative build-up of unobserved reactions. As I said before, you may be able to just drop it once you realize that you don't want to have this energy field inside you and that it serves no purpose. But then make sure that you drop it completely. If you cannot drop it, just accept that it is there and take your attention into the feeling, as I pointed out earlier.

O alternativă la abandonarea unei reacții negative este dizolvarea acesteia imaginându-vă că sunteți transparent la cauza externă a reacției. Vă recomand să exersați întâi cu lucruri minore, fără nici o importanță. Să presupunem că stați acasă, aşezat confortabil în fotoliu. Brusc, auziți sunetul ascuțit al unei alarme auto din stradă. Iritarea creşte. Care este scopul iritării? Niciunul. De ce ați creat-o? Nu dvs. ați creat-o, ci mintea dvs. A fost o reacție complet automată, inconştientă. De ce a creat-o mintea dvs.? Pentru că ea posedă credința inconştientă că rezistența, pe care o trăiți ca negativism sau nefericire de un anumit fel, va dizolva într-un fel această stare indezirabilă. Desigur, această credință este o iluzie. Rezistența pe care o creează, furia sau iritarea sunt în acest caz mult mai perturbatoare decât cauza inițială pe care încearcă să o elimine.
As an alternative to dropping a negative reaction, you can make it disappear by imagining yourself becoming transparent to the external cause of the reaction. I recommend that you practice it with little, even trivial, things first. Let's say that you are sitting quietly at home. Suddenly, there is the penetrating sound of a car alarm from across the street. Irritation arises. What is the purpose of the irritation? None whatsoever. Why did you create it? You didn't. The mind did. It was totally automatic, totally unconscious. Why did the mind create it? Because it holds the unconscious belief that its resistance, which you experience as negativity or unhappiness in some form, will somehow dissolve the undesirable condition. This, of course, is a delusion. The resistance that it creates, the irritation or anger in this case, is far more disturbing than the original cause that it is attempting to dissolve.

Toate acestea pot fi transformate în practică spirituală. Simțiți că deveniți transparent, ca şi cum nu ați mai avea soliditatea corpului material. Permiteți-i zgomotului sau cauzei reacției dvs. negative să treacă pur şi simplu prin dvs. Aşa cum v-am mai spus, faceți mai întâi acest exercițiu cu lucrurile mici. Alarma de la maşină, câinele care latră, copiii care țipă, blocajul din trafic. în loc să construiți în dvs. un zid de rezistență, care să fie constant şi dureros lovit de lucruri „ce nu ar trebui să se întâmple", lăsați totul să treacă prin dvs.
All this can be transformed into spiritual practice. Feel yourself becoming transparent, as it were, without the solidity of a material body. Now allow the noise, or whatever causes a negative reaction, to pass right through you. It is no longer hitting a solid "wall" inside you. As I said, practice with little things first. The car alarm, the dog barking, the children screaming, the traffic jam. Instead of having a wall of resistance inside you that gets constantly and painfully hit by things that "should not be happening," let everything pass through you.

Cineva vă spune ceva într-un mod nepoliticos sau cu intenția de a vă răni. În loc să aveți o reacție inconştientă şi negativă, precum atacul, apărarea sau retragerea, lăsați totul să treacă prin dvs. Nu opuneți nici o rezistență. Ca şi cum nu ar mai fi nimeni acolo care să se simtă rănit. Aceasta este iertarea, în acest fel, deveniți invulnerabil. Puteți să îi spuneți acelei persoane că are un comportament inacceptabil, dacă asta alegeți să faceți. Dar ea nu mai are puterea de a vă controla starea interioară. Dvs. dețineți controlul — nu o altă persoană, nici mintea dvs. Indiferent dacă este vorba de o alarmă auto, o persoană agresivă, o inundație, un cutremur sau pierderea tuturor bunurilor materiale, mecanismul de rezistență este acelaşi.
Somebody says something to you that is rude or designed to hurt. Instead of going into unconscious reaction and negativity, such as attack, defense, or withdrawal, you let it pass right through you. Offer no resistance. It is as if there is nobody there to get hurt anymore. That is forgiveness. In this way, you become invulnerable. You can still tell that person that his or her behavior is unacceptable, if that is what you choose to do. But that person no longer has the power to control your inner state. You are then in your power - not in someone else's, nor are you run by your mind. Whether it is a car alarm, a rude person, a flood, an earthquake, or the loss of all your posses-sions, the resistance mechanism is the same.

Practic meditația, am fost la diferite seminare, am citit multe cărți despre practicile spirituale, încerc să ajung la starea lipsei de rezistență — însă, în cazul în care mă întrebați dacă am ajuns la o pace interioară adevărată şi durabilă, răspunsul meu sincer va trebui să fie „ nu ". De ce nu am găsit-o? Ce altceva pot să fac?
I have been practicing meditation, I have been to workshops, I have read many books on spirituality, I try to be in a state of nonresistance - but if you ask me whether I have found true and lasting inner peace, my honest answer would have to be "no." Why haven't I found it? What else can I do?

Incă o mai căutați în afară şi nu puteți ieşi din starea de căutare. Poate că următorul seminar vă va aduce răspunsul, poate această tehnică nouă. Dacă mă întrebați pe mine, v-aş spune: nu căutați pacea. Nu căutați nici o altă stare în afara celei în care vă aflați acum; altfel, veți construi singur conflictul interior şi rezistența inconştientă. Iertați-vă pentru faptul că nu sunteți împăcat. în momentul în care veți accepta complet lipsa dvs. de pace, ea se va transforma în pace. Orice lucru pe care îl acceptați pe deplin vă va duce acolo, vă va aduce pacea. Acesta este miracolul abandonării.
You are still seeking outside, and you cannot get out of the seeking mode. Maybe the next workshop will have the answer, maybe that new technique. To you I would say. Don't look for peace. Don't look for any other state than the one you are in now, otherwise, you will set up inner conflict and unconscious resistance. Forgive yourself for not being at peace. The moment you completely accept your non-peace, your nonpeace becomes transmuted into peace. Anything you accept fully will get you there, will take you into peace. This is the miracle of surrender.

Poate că ați auzit expresia „întoarce şi celălalt obraz", pe care a folosit-o acum 2.000 de ani un mare maestru spiritual. El încerca să exprime simbolic secretul lipsei de rezistență şi de reacție. În această afirmație, ca şi în toate celelalte, el era interesat numai de realitatea dvs. interioară, nu de comportamentul exterior din viață.
You may have heard the phrase "turn the other cheek," which a great teacher of enlightenment used 2,000 years ago. He was attempting to convey symbolically the secret of nonresistance and nonreaction. In this statement, as in all his others, he was concerned only with your inner reality, not with the outer conduct of your life.

Cunoaşteți povestea lui Banzan? Înainte de a deveni un mare maestru Zen, a încercat mulți ani să atingă iluminarea, dar aceasta îi scăpa. Apoi, într-o zi, în timp ce se plimba prin piață, a auzit o conversație între un măcelar şi clientul său. „Dă-mi cea mai bună bucată de carne pe care o ai", a spus clientul. Iar măcelarul i-a răspuns: „Fiecare bucată pe care o am este cea mai bună. Nu există aici niciuna care să nu fie cea mai bună". Auzind aceste cuvinte, Banzan a atins iluminarea. Văd că aşteptați o explicație. Când veți accepta starea prezentă, fiecare „bucată de carne" — fiecare moment va fi cel mai bun. Aceasta înseamnă iluminare.
Do you know the story of Banzan? Before he became a great Zen master, he spent many years in the pursuit of enlightenment, but it eluded him. Then one day, as he was walking in the marketplace, he overheard a conversation between a butcher and his customer. "Give me the best piece of meat you have," said the customer. And the butcher replied, "Every piece of meat I have is the best. There is no piece of meat here that is not the best." Upon hearing this, Banzan became enlightened.
I can see you are waiting for some explanation. When you accept what is, every piece of meat - every moment - is the best. That is enlightenment.

Natura compasiunii/The Nature of Compassion

Depăşind sfera contrariilor create de minte, veți deveni asemeni unui lac adânc. Situația externă de viață şi tot ceea ce se întâmplă aici este suprafața lacului. Uneori calmă, uneori bătută de vânt şi neuniformă, în funcție de cicluri şi anotimpuri, în adâncuri, totuşi, lacul este mereu netulburat. Dvs. sunteți întreg lacul, nu doar suprafața lui, şi sunteți în contact cu propria profunzime, care rămâne absolut nemişcată. Nu vă opuneți schimbărilor, agățându-vă mental de orice situație. Liniştea dvs. interioară nu depinde de acest lucru. Rămâneți în Ființă — neschimbătoare, atemporală, nemuritoare — şi satisfacția sau fericirea dvs. nu va mai depinde de lumea exterioară a formelor schimbătoare. Vă puteți bucura de ele, vă puteți juca, de asemenea, cu ele, puteți crea forme noi şi aprecia frumusețea lor. Dar nu va fi nevoie să vă ataşați de niciuna.
Having gone beyond the mind-made opposites, you become like a deep lake. The outer situation of your life and whatever happens there, is the surface of the lake. Sometimes calm, sometimes windy and rough, according to the cycles and seasons. Deep down, however, the lake is always undisturbed. You are the whole lake, not just the surface, and you are in touch with your own depth, which remains absolutely still. You don't resist change by mentally clinging to any situation. Your inner peace does not depend on it. You abide in Being - unchanging, timeless, deathless - and you are no longer dependent for fulfillment or happiness on the outer world of constantly fluctuating forms. You can enjoy them, play with them, create new forms, appreciate the beauty of it all. But there will be no need to attach yourself to any of it.

Când devii atât de detaşat nu înseamnă că te îndepărtezi şi de ceilalți oameni?
When you become this detached, does it not mean that you also become remote from other human beings?

Dimpotrivă. Atâta timp cât nu sunteți conştient de Ființă, nu veți înțelege realitatea altor persoane, pentru că nu ați descoperit-o pe a dvs. Mintea va aproba sau va respinge forma lor, care nu include numai corpul, ci şi mintea lor. Relațiile autentice devin posibile numai atunci când există conştiința Ființei. Venind din Ființă veți percepe corpul şi mintea altei persoane ca pe un ecran în spatele căruia puteți simți realitatea ei adevărată, aşa cum o simțiți pe a dvs. Aşa că, atunci când

vă veți confrunta cu suferința sau cu comportamentul inconştient al altei persoane, rămâneți prezent şi în contact cu Ființa şi astfel veți putea privi dincolo de formă, simțind Ființa pură şi strălucitoare a celuilalt prin propria Ființă. La acest nivel, orice suferință este recunoscută ca iluzorie. Suferința este cauzată de identificarea cu forma. Uneori această înțelegere este însoțită de miracole ale vindecării prin trezirea conştiinței Ființei în alții — dacă aceştia sunt pregătiți.
On the contrary. As long as you are unaware of Being, the reality of other humans will elude you, because you have not found your own. Your mind will like or dislike their form, which is not just their body but includes their mind as well. True relationship becomes possible only when there is an awareness of Being. Coming from Being, you will perceive another person's body and mind as just a screen, as it were, behind which you can feel their true reality, as you feel yours. So, when confronted with someone else's suffering or unconscious behavior, you stay present and in touch with Being and are thus able to look beyond the form and feel the other person's radiant and pure Being through your own. At the level of Being, all suffering is recognized as an illusion. Suffering is due to identification with form. Miracles of healing sometimes occur through this realization, by awakening Being-consciousness in others - if they are ready.

Aceasta este compasiunea? Is that what compassion is?

Da. Compasiunea este conştiința unei legături profunde între dvs. şi toate celelalte ființe. Dar compasiunea are două laturi. Pe de o parte, deoarece încă mai sunteți aici prin corpul dvs. fizic, împărtăşiți vulnerabilitatea şi moartea formei cu toți oamenii şi toate ființele vii. Data viitoare când veți spune: „Nu am nimic în comun cu această persoană, amintiți-vă că aveți foarte multe în comun: peste câțiva ani — doi sau 70, asta nu contează foarte mult —, amândoi veți fi cadavre în descompunere, apoi grămezi de praf, iar apoi nu va mai rămâne nimic. Aceasta este o realitate care ne trezeşte şi ne face să ne simțim umili, lăsând foarte puțin loc mândriei. Este un gând negativ? Nu, este un fapt. De ce să închideți ochii în fața lui? În acest sens, există o egalitate totală între dvs. şi orice altă ființă.
Yes. Compassion is the awareness of a deep bond between yourself and all creatures. But there are two sides to compassion, two sides to this bond. On the one hand, since you are still here as a physical body, you share the vulnerability and mortality of your physical form with every other human and with every living being. Next time you say "I have nothing in common with this person," remember that you have a great deal in common: A few years from now - two years or seventy years, it doesn't make much difference - both of you will have become rotting corpses, then piles of dust, then nothing at all. This is a sobering and humbling realization that leaves little room for pride. Is this a negative thought? No, it is a fact. Why close your eyes to it? In that sense, there is total equality between you and every other creature.

Unul dintre cele mai puternice exerciții spirituale este meditația profundă asupra morții formelor fizice, inclusiv a propriei ființe. Acest lucru se numeşte „moartea înainte de moarte". Pătrundeți cât mai profund în acest exercițiu. Forma dvs. fizică se dizolvă, nu mai există. Apoi vine un moment când toate formele mentale sau gândurile mor şi ele. Şi totuşi dvs. sunteți încă aici — prezența divină din dvs. Radiind, complet trează. Niciun lucru real nu a murit vreodată, numai numele, formele şi iluziile.
One of the most powerful spiritual practices is to meditate deeply on the mortality of physical forms, including your own. This is called: Die before you die. Go into it deeply. Your physical form is dissolving, is no more. Then a moment comes when all mind-forms or thoughts also die. Yet you are still there - the divine presence that you are. Radiant, fully awake. Nothing that was real ever died, only names, forms, and illusions.

Conştiința existenței acestei dimensiuni nemuritoare, natura dvs. adevărată, este cealaltă latură a compasiunii. La un nivel profund, recunoaşteți acum nu numai propria nemurire, dar prin ea şi pe

aceea a tuturor fiinţelor. La nivelul formei, vă împărtăşiţi din moartea şi efemerul existenţei. La nivelul Fiinţei, împărtăşiţi viaţa eternă, strălucitoare. Acestea sunt cele două aspecte ale compasiunii. în compasiune, sentimentele aparent opuse, ca tristeţea şi bucuria, se contopesc într-un singur sentiment şi se transformă într-o pace interioară profundă. Aceasta este pacea lui Dumnezeu. Este unul dintre cele mai nobile sentimente de care sunt capabili oamenii şi are o mare putere de vindecare şi transformare. Dar adevărata compasiune, aşa cum am descris-o eu, este rară. O empatie profundă pentru suferinţa altei fiinţei umane necesită, bineînţeles, un grad înalt de conştiinţă, dar reprezintă numai o latură a compasiunii. Nu este completă. Adevărata compasiune depăşeşte empatia sau simpatia. Ea nu apare până când tristeţea nu se contopeşte cu bucuria, bucuria Fiinţei dincolo de formă, bucuria vieţii eterne.
The realization of this deathless dimension, your true nature, is the other side of compassion. On a deep feeling-level, you now recognize not only your own immortality but through your own that of every other creature as well. On the level of form, you share mortality and the precariousness of existence. On the level of Being, you share eternal, radiant life. These are the two aspects of compassion. In compassion, the seemingly opposite feelings of sadness and joy merge into one and become transmuted into a deep inner peace. This is the peace of God. It is one of the most noble feelings that humans are capable of, and it has great healing and transformative power. But true compassion, as I have just described it, is as yet rare. To have deep empathy for the suffering of another being certainly requires a high degree of consciousness but represents only one side of compassion. It is not complete. True compassion goes beyond empathy or sympathy. It does not happen until sadness merges with joy, the joy of Being beyond form, the joy of eternal life.

Spre o ordine diferită a realităţii /Toward a Different Order of Reality

Nu sunt de acord cu ideea că un corp are nevoie să moară. Sunt convins că putem ajunge la nemurirea fizică. Motivul pentru care corpul moare este acela că noi credem în moarte.
I don't agree that the body needs to die. I am convinced that we can achieve physical immortality. We believe in death and that's why the body dies.

Corpul nu moare pentru că dvs. credeţi în moarte. Corpul există, sau pare să existe, deoarece credeţi în moarte. Corpul şi moartea sunt aspecte ale aceleiaşi iluzii, create de modul de conştiinţă dominat de sinele fals, care nu are conştiinţa Sursei vieţii şi se vede pe sine ca separat şi constant ameninţat. Astfel, creează iluzia că sunteţi un corp, un vehicul fizic dens, constant ameninţat.
The body does not die because you believe in death. The body exists, or seems to, because you believe in death. Body and death are part of the same illusion, created by the egoic mode of consciousness, which has no awareness of the Source of life and sees itself as separate and constantly under threat. So it creates the illusion that you are a body, a dense, physical vehicle that is constantly under threat.

A te percepe pe tine sub forma unui corp vulnerabil, care s-a născut şi peste puţin timp moare — aceasta este iluzia. Corpul şi moartea: o singură iluzie. Nu pot exista una fără alta. Vreţi să păstraţi o parte a iluziei şi să scăpaţi de cealaltă, însă acest lucru este imposibil. Fie o păstraţi pe toată, fie o abandonaţi în întregime.
To perceive yourself as a vulnerable body that was born and a little later dies - that's the illusion. Body and death: one illusion. You cannot have one without the other. You want to keep one side of the illusion and get rid of the other, but that is impossible. Either you keep all of it or you relinquish all of it.
Totuşi, nu puteţi scăpa de corp şi nici nu trebuie să faceţi acest lucru. Corpul este o percepţie incredibil de greşită a naturii dvs. adevărate. Dar natura dvs. adevărată este ascunsă undeva în această iluzie, nu în afara ei, şi astfel corpul este singurul punct de acces spre ea.
However, you cannot escape from the body, nor do you have to. The body is an incredible misperception of your true nature. But your true nature is concealed somewhere within that illusion, not outside it, so the body is still the only point of access to it.

Dacă ați vedea un înger, dar l-ați confunda cu o statuie, tot ce ar trebui să faceți ar fi să vă modificați felul de a privi şi să observați din nou mai atent „statuia de piatră", nu să începeți să vă uitați în altă parte. Atunci ați descoperi că nu a existat niciodată o statuie de piatră.
If you saw an angel but mistook it for a stone statue, all you would have to do is adjust your vision and look more closely at the "stone statue," not start looking somewhere else. You would then find that there never was a stone statue.

Dacă credința în moarte creează corpul, de ce animalele au corp? Un animal nu are sine fals şi nici nu crede în moarte.
If belief in death creates the body, why does an animal have a body? An animal doesn't have an ego, and it doesn't believe in death....

Totuşi moare sau pare să moară. But it still dies, or seems to.
Nu uitați că felul în care percepeți lumea este o reflectare a stării dvs. de conştiință. Nu sunteți separat de ea şi nu există nici o lume obiectivă în afara ei. în fiecare moment, conştiința dvs. creează lumea în care trăiți. Una dintre cele mai importante observații intuitive oferite de fizica modernă este aceea a unității dintre observator şi observat: persoana care realizează experimentul — conştiința observatoare — nu poate fi separată de fenomenul observat. Un mod diferit de a analiza cauzele fenomenului observat ar fi un comportament diferit. Atunci când credeți, la un nivel profund, în separare şi lupta pentru supraviețuire, vedeți această credință reflectată peste tot înjur şi percepțiile dvs. sunt guvernate de frică. Locuiți într-o lume a morții şi a corpurilor care se luptă, se omoară şi se devorează unele pe altele.
Remember that your perception of the world is a reflection of your state of consciousness. You are not separate from it, and there is no objective world out there. Every moment, your consciousness creates the world that you inhabit. One of the greatest insights that has come out of modern physics is that of the unity between the observer and the observed: the person conducting the experiment - the observing consciousness - cannot be separated from the observed phenomena, and a different way of looking causes the observed phenomena to behave differently. If you believe, on a deep level, in separation and the struggle for survival, then you see that belief reflected all around you and your perceptions are governed by fear. You inhabit a world of death and of bodies fighting, killing, and devouring each other.

Nimic nu este aşa cum pare a fi. Lumea pe care o creați şi o vedeți prin mintea care creează sinele fals poate părea un loc extrem de imperfect, chiar o „vale a plângerii". Dar indiferent ce anume percepeți, totul este numai un fel de simbol, ca o imagine dintr-un vis. Este felul în care conştiința dvs. interpretează şi interacționează cu dansul energiei moleculare din univers. Această energie este materia brută a aşa-numitei realități fizice. O vedeți în termenii corpurilor, naşterii şi morții sau ca pe o bătălie pentru supraviețuire. Este posibil un număr infinit de interpretări complet diferite, de lumi complet diferite şi de fapt chiar există — toate depind de conştiința care percepe. Fiecare ființă este un punct focal al conştiinței şi fiecare astfel de punct focal îşi creează propria lume, deşi toate lumile sunt conectate. Există lumea umană, lumea furnicilor, lumea delfinilor ş.a.m.d. Există nenumărate ființe a căror frecvență de conştiință este atât de diferită de a dvs., încât probabil că sunteți la fel de puțin conştient de existența lor pe cât sunt ele de existența dvs. Ființele cu o conştiință înaltă, care sunt conştiente de legătura lor cu Sursa şi cu celelalte ființe şi lucruri, ar locui într-o lume care dvs. vi s-ar părea un rai — şi totuşi toate lumile sunt, în final, una singură.
Nothing is what it seems to be. The world that you create and see through the egoic mind may seem a very imperfect place, even a vale of tears. But whatever you perceive is only a kind of symbol, like an image in a dream. It is how your consciousness interprets and interacts with the molecular energy dance of the universe. This energy is the raw material of so-called physical reality. You see it in terms of bodies and birth and death, or as a struggle for survival. An infinite number of completely different interpretations, completely different worlds, is possible and, in fact, exists - all depending on the perceiving consciousness. Every being is a focal point of consciousness, and every such focal point creates its own world, although all

those worlds are interconnected. There is a human world, an ant world, a dolphin world, and so on. There are countless beings whose consciousness frequency is so different from yours that you are probably unaware of their existence, as they are of yours. Highly conscious beings who are aware of their connectedness with the Source and with each other would inhabit a world that to you would appear as a heavenly realm - and yet all worlds are ultimately one.

Lumea noastră umană colectivă este creată în mare parte prin nivelul de conştiinţă pe care noi îl numim minte. Chiar şi în interiorul lumii umane colective există diferenţe majore, multe „sublumi", în funcţie de cel care percepe sau creează lumea respectivă. Deoarece toate lumile sunt conectate, când conştiinţa umană colectivă se transformă, natura şi lumea animalelor vor reflecta această transformare. De aici şi afirmaţia din Biblie, potrivit căreia în era următoare „apoi am păşit într-un câmp plin de tot felul de animale — leul, mielul, leopardul şi lupul -— stând toţi la un loc într-o unire desăvârşită". Aceasta indică posibilitatea unei ordini complet diferite a realităţii.
Our collective human world is largely created through the level of consciousness we call mind. Even within the collective human world there are vast differences, many different "sub-worlds," depending on the perceivers or creators of their respective worlds. Since all worlds are interconnected, when collective human consciousness becomes transformed, nature and the animal kingdom will reflect that transformation. Hence the statement in the Bible that in the coming age "The lion shall lie down with the lamb." This points to the possibility of a completely different order of reality.

Lumea aşa cum ne apare ea azi, după cum am mai spus, este în mare o reflectare a minţii conduse de sinele fals. Frica fiind o consecinţă inevitabilă a iluziilor induse de sinele fals, lumea noastră este dominată de frică. Aşa cum imaginile dintr-un vis sunt simboluri ale stărilor şi sentimentelor interioare, la fel realitatea noastră colectivă este în mare parte expresia simbolică a fricii şi a straturilor profunde de negativism acumulate în psihicul uman colectiv. Nu suntem separaţi de lumea noastră, aşa că atunci când majoritatea oamenilor se vor elibera de iluzia sinelui fals, această schimbare interioară va afecta întreaga creaţie. Veţi locui efectiv într-o lume nouă. Este o schimbare a conştiinţei planetare. Un straniu proverb buddhist spune că fiecare copac şi fiecare fir de iarbă vor deveni în ultimă instanţă puncte de iluminare ale aceluiaşi adevăr. După spusele Sfântului Pavel, întreaga creaţie aşteaptă ca oamenii să atingă iluminarea. în felul acesta interpretez eu propoziţia: „Pentru că făptura aşteaptă cu nerăbdare descoperirea fiilor lui Dumnezeu" [Romani 8, 19]. Sfântul Pavel continuă spunând că, prin aceasta, întreaga creaţie se va mântui: „Căci ştim că toată făptura împreună suspină şi împreună are dureri până acum" [Romani 8, 22].
The world as it appears to us now is, as I said, largely a reflection of the egoic mind. Fear being an unavoidable consequence of egoic delusion, it is a world dominated by fear. Just as the images in a dream are symbols of inner states and feelings, so our collective reality is largely a symbolic expression of fear and of the heavy layers of negativity that have accumulated in the collective human psyche. We are not separate from our world, so when the majority of humans become free of egoic delusion, this inner change will affect all of creation. You will literally inhabit a new world. It is a shift in planetary consciousness. The strange Buddhist saying that every tree and every blade of grass will eventually become enlightened points to the same truth. According to St. Paul, the whole of creation is waiting for humans to become enlightened. That is how 1 interpret his saying that "The created universe is waiting with eager expectation for God's sons to be revealed." St. Paul goes on to say that all of creation will become redeemed through this: "Up to the present... the whole created universe in all its parts groans as if in the pangs of childbirth."

Ceea ce se naşte este o conştiinţă nouă şi, ca o inevitabilă reflexie a ei, o lume nouă. Acest lucru este prezis şi în Noul Testament, în Apocalipsă [21, 1]: „Şi am văzut cer nou şi pământ nou. Căci cerul cel dintâi şi pământul cel dintâi au trecut".
What is being born is a new consciousness and, as its inevitable reflection, a new world. This is also foretold in the New Testament Book of Revelation: "Then I saw a new heaven and a new earth, for the first heaven and the first earth had passed away."

Dar nu confundați cauza cu efectul. Sarcina dvs. principală nu este căutarea mântuirii prin crearea unei lumi mai bune, ci trezirea din identificarea cu forma. Atunci nu veți mai fi legat de această lume, de acest nivel al realității. Vă veți putea simți rădăcinile în Nemanifestatul şi astfel vă veți putea elibera de ataşamentul față de lumea manifestată. Vă veți putea bucura de plăcerile trecătoare ale acestei lumi fără să mai existe frica de pierdere, aşa că nu veți mai simți nevoia să vă agățați de ele. Deşi veți putea simți bucuriile plăcerilor senzoriale, dorința şi nevoia de a simți experiențele senzoriale nu vor mai exista, ca de altfel nici căutarea constantă a satisfacției prin gratificare psihologică, prin alimentarea sinelui fals. Veți fi în contact cu ceva infinit mai mare decât orice plăcere, mai mare decât orice lucru manifestatul.
But don't confuse cause and effect. Your primary task is not to seek salvation through creating a better world, but to awaken out of identification with form. You are then no longer bound to this world, this level of reality. You can feel your roots in the Unmanifested and so are free of attachment to the manifested world. You can still enjoy the passing pleasures of this world, but there is no fear of loss anymore, so you don't need to cling to them. Although you can enjoy sensory pleasures, the craving for sensory experience is gone, as is the constant search for fulfillment through psychological gratification, through feeding the ego. You are in touch with something infinitely greater than any pleasure, greater than any manifested thing.
In a way, you then don't need the world anymore. You don't even need it to be different from the way it is.

Intr-un fel, nu veți mai avea nevoie de lume. Nu veți mai avea nevoie ca ea să fie altfel decât este.

Numai în acest moment veți începe să aveți o contribuție reală la construirea unei lumi mai bune, a unei realități diferite. Numai în acest moment veți fi capabil să simțiți adevărata compasiune şi să îi ajutați pe ceilalți la nivelul cauzei. Numai cei care au cunoscut transcenderea lumii pot crea o lume mai bună.
It is only at this point that you begin to make a real contribution toward bringing about a better world, toward creating a different order of reality. It is only at this point that you are able to feel true compassion and to help others at the level of cause. Only those who have transcended the world can bring about a better world.

Poate vă mai amintiți că am vorbit despre natura dual a adevăratei compasiuni, care este conştiința unei legături între moartea şi nemurirea împărtăşită. La acest nivel profund, compasiunea devine vindecare în sensul cel mai amplu. în această stare, influența dvs. vindecătoare se bazează în primul rând nu pe realizarea unui anumit lucru, ci pe simpla existență. Toți cei cu care veți veni în contact vor fi atinşi de prezența dvs. şi influențați de pacea pe care o iradiați indiferent dacă sunt conştienți de acest lucru sau nu. Când sunteți complet prezent şi oamenii din jur manifestă comportamente inconştiente, nu mai simțiți nevoia de a reacționa la ele, aşa că nu le mai acordați niciun fel de realitate. Pacea dvs. interioară este atât de vastă şi de profundă, încât tot ceea ce nu este pace dispare în ea de parcă nici nu ar fi existat. Acest lucru rupe ciclul karmic de acțiune şi reacție. Animalele, copacii, florile vor simți pacea dvs. şi vor răspunde la ea. Veți învăța pe alții numai existând, arătându-le pacea lui Dumnezeu. Deveniți „lumina lumii", o emanație a conştiinței pure, şi astfel eliminați suferința la nivelul cauzei. Eliminați inconştiența din lume.
You may remember that we talked about the dual nature of true compassion, which is awareness of a common bond of shared mortality and immortality. At this deep level, compassion becomes healing in the widest sense. In that state, your healing influence is primarily based not on doing but on being. Everybody you come in contact with will be touched by your presence and affected by the peace that you emanate, whether they are conscious of it or not. When you are fully present and people around you manifest unconscious behavior, you won't feel the need to react to it, so you don't give it any reality. Your peace is so vast and deep that anything that is not peace disappears into it as if it had never existed. This breaks the karmic cycle of action and reaction. Animals, trees, flowers will feel your peace and respond to it. You teach through being, through demonstrating the peace of God. You become the "light of the

world," an emanation of pure consciousness, and so you eliminate suffering on the level of cause. You eliminate unconsciousness from the world.

Asta nu înseamnă că nu îi puteți învăța pe alții şi prin ceea ce faceți — de exemplu, arătându-le cum să scape de identificarea cu mintea, cum să-şi recunoască tiparele inconştiente ş.a.m.d. Dar cel care sunteți este întotdeauna o lecție mult mai importantă şi cu o putere de transformare mult mai mare decât ceea ce spuneți, chiar mai importantă decât ceea ce faceți.
This doesn't mean that you may not also teach through doing - for example, by pointing out how to disidentify from the mind, recognize unconscious patterns within oneself, and so on. But who you are is always a more vital teaching and a more powerful transformer of the world than what you say, and more essential even than what you do.
Mai mult, recunoscând primatul Ființei şi astfel lucrând la nivelul cauzei, compasiunea dvs. se va putea manifesta simultan la nivelul acțiunii şi al efectului, alinând suferința ori de câte ori vă veți întâlni cu ea. Când un om flămând vă va cere o bucată de pâine şi aveți una, îi veți da şi lui. Dar în timp ce îi dați pâinea, chiar dacă interacțiunea este foarte scurtă, ceea ce contează în realitate este împărtăşirea Ființei, pentru care pâinea este doar un simbol. Prin ea are loc o vindecare profundă. In acest moment nu mai există un om care dă şi unul care primeşte, ei sunt una.
Furthermore, to recognize the primacy of Being, and thus work on the level of cause, does not exclude the possibility that your compassion may simultaneously manifest on the level of doing and of effect, by alleviating suffering whenever you come across it. When a hungry person asks you for bread and you have some, you will give it. But as you give the bread, even though your interaction may only be very brief, what really matters is this moment of shared Being, of which the bread is only a symbol. A deep healing takes place within it. In that moment, there is no giver, no receiver.

Dar nu ar trebui să mai existe foame şi foamete. Cum putem crea o lume mai bună fără să ne ocupăm de relele ca foamea şi violența, în primul rând?
But there shouldn't be any hunger and starvation in the first place. How can we create a better world without tackling evils such as hunger and violence first?
Toate relele sunt efectul inconştienței. Puteți reduce aceste efecte ale inconştienței, dar nu le puteți elimina dacă nu eliminați cauza lor. Adevărata schimbare are loc în interior, nu în exterior.

All evils are the effect of unconsciousness. You can alleviate the effects of unconsciousness, but you cannot eliminate them unless you eliminate their cause. True change happens within, not without.

Dacă vă simțiți chemat să alinați suferința lumii, acesta este un lucru foarte nobil, dar amintiți-vă să nu vă concentrați numai asupra exteriorului; altfel, veți avea parte de frustrare şi disperare. Fără o profundă schimbare interioară la nivelul conştiinței umane, suferința lumii este un puț fără fund. Aşa că nu lăsați compasiunea să devină unilaterală. Empatia cu durerea sau lipsa unei persoane şi dorința de a ajuta trebuie să fie echilibrate de o conştiință profundă a naturii eterne a vieții şi a naturii iluzorii a tuturor durerilor. Lăsați pacea dvs. interioară să invadeze tot ceea ce faceți şi veți funcționa simultan la nivelul efectului şi al cauzei.
If you feel called upon to alleviate suffering in the world, that is a very noble thing to do, but remember not to focus exclusively on the outer; otherwise, you will encounter frustration and despair. Without a profound change in human consciousness, the world's suffering is a bottomless pit. So don't let your compassion become one-sided. Empathy with someone else's pain or lack and a desire to help need to be balanced with a deeper realization of the eternal nature of all life and the ultimate illusion of all pain. Then let your peace flow into whatever you do and you will be working on the levels of effect and cause simultaneously.

Acest lucru este valabil şi dacă susțineți o mişcare ce are drept scop să-i oprească pe oamenii profund inconştienți să se distrugă pe sine, să-i distrugă pe alții, planeta sau să provoace suferințe cumplite altor ființe sensibile. Nu uitați: aşa cum nu vă puteți lupta cu întunericul, tot aşa nu vă

puteți lupta cu inconştiența. încercând, polurile opuse se vor întări şi se vor înrădăcina şi mai adânc. Vă veți identifica cu una dintre polarități, veți crea un „duşman" şi astfel veți fi cufundat din nou în inconştiență. Creşteți nivelul conştiinței împrăştiind informații sau cel mult practicând rezistența pasivă. Dar asi-gurați-vă că nu aveți nici o rezistență interioară, niciun pic de ură, niciun pic de negativism. „Iubiți-vă duşmanii!", a spus Iisus, lucru care, desigur, înseamnă „să nu aveți duşmani".
This also applies if you are supporting a movement designed to stop deeply unconscious humans from destroying themselves, each other, and the planet, or from continuing to inflict dreadful suffering on other sentient beings. Remember: Just as you cannot fight the darkness, so you cannot fight unconsciousness. If you try to do so, the polar opposites will become strengthened and more deeply entrenched. You will become identified with one of the polarities, you will create an "enemy," and so be drawn into unconsciousness yourself. Raise awareness by disseminating information, or at the most, practice passive resistance. But make sure that you carry no resistance within, no hatred, no negativity. "Love your enemies," said Jesus, which, of course, means "have no enemies."

Odată implicat în transformarea la nivelul efectului, este foarte uşor să vă pierdeți în el. Rămâneți treaz şi foarte, foarte prezent. Punctul dvs. central trebuie să rămână nivelul cauzal, scopul dvs. principal să fie explicarea dezvoltării spirituale, iar pacea, cel mai prețios dar făcut lumii.
Once you get involved in working on the level of effect, it is all too easy to lose yourself in it. Stay alert and very, very present. The causal level needs to remain your primary focus, the teaching of enlightenment your main purpose, and peace your most precious gift to the world.

Capitolul 10

10. Semnificatia predarii/ The Meaning of Surrender

Acceptarea prezentului de Acum /Acceptance of the Now

Ați vorbit de câteva ori despre „ abandonare ". Nu-mi place această idee. Sună fatalist, într-un fel. Dacă acceptăm întotdeauna lucrurile aşa cum sunt, nu vom mai face niciun efort pentru a le ameliora. Mi se pare că progresul constă tocmai în acest lucru, atât în sfera personală, cât şi în sfera colectivă, să nu acceptăm limitele prezentului şi să ne străduim să le depăşim şi să creăm ceva mai bun. Dacă nu am fi făcut acest lucru, am trăi şi acum în peşteri. Cum împăcați ideea de abandonare cu schimbarea luaturilor şi rezultatelor?
You mentioned "surrender" a few times. I don't like that idea. It sounds somewhat fatalistic. If we always accept the way things are, we are not going to make any effort to improve them. It seems to me what progress is all about, both in our personal lives and collectively, is not to accept the limitations of the present but to strive to go beyond them and create something better. If we hadn't done this, we would still be living in caves. How do you reconcile surrender with changing things and getting things done?

Pentru unii oameni, abandonarea poate avea conotații negative, implicând înfrângerea, renunțarea, eşecul de a face față dificultăților vieții, letargia ş.a.m.d. Adevărata abandonare, totuşi, este un lucru total diferit. Nu înseamnă să accepți pasiv orice situație în care eşti implicat şi să nu faci nimic în această privință. Nici nu înseamnă să nu-ți mai faci planuri sau să nu întreprinzi acțiuni pozitive.
To some people, surrender may have negative connotations, implying defeat, giving up, failing to rise to the challenges of life, becoming lethargic, and so on. True surrender, however, is something entirely different. It does not mean to passively put up with whatever situation you find yourself in and to do nothing about it. Nor does it mean to cease making plans or initiating positive action.

Abandonarea este înțelepciunea simplă, dar profundă, ce constă în a te supune mai degrabă decât a te opune cursului vieții. Singurul loc în care puteți simți cursul vieții este clipa de Acum, aşa că a te abandona înseamnă a accepta momentul prezent necondiționat şi fără rezerve. înseamnă a renunța la orice rezistență internă față de ceea ce este. Rezistența internă înseamnă a spune „nu" la ceea ce există, prin critică şi negativism emoțional. Devine extrem de pronunțată mai ales atunci când lucrurile „merg prost", adică atunci când există un decalaj între cererile sau aşteptările rigide ale minții şi realitate. Aceasta este prăpastia durerii. Dacă ați trăit suficient, ştiți că lucrurile pot „merge prost" foarte des. Tocmai în acele momente trebuie să practicați abandonarea, dacă doriți să eliminați durerea şi suferința din viața dvs. Acceptarea stării prezente vă eliberează imediat de identificarea cu mintea şi astfel vă reconectează cu Ființa. Rezistența este mintea.
Surrender is the simple but profound wisdom of yielding to rather than opposing the flow of life. The only place where you can experience the flow of life is the Now, so to surrender is to accept the present moment unconditionally and without reservation. It is to relinquish inner resistance to what is. Inner resistance is to say "no" to what is, through mental judgment and emotional negativity. It becomes particularly pronounced when things "go wrong," which means that there is a gap between the demands or rigid expectations of your mind and what is. That is the pain gap. If you have lived long enough, you will know that things "go wrong" quite often. It is precisely at those times that surrender needs to be practiced if you want to eliminate pain and sorrow from your life. Acceptance of what is immediately frees you from mind identification and thus reconnects you with Being. Resistance is the mind.

Abandonarea este un fenomen pur interior. Nu înseamnă că la nivel exterior nu puteți întreprinde nimic pentru a schimba situația. De fapt, nu situația în întregime trebuie să o acceptați atunci când vă abandonați, ci numai micul segment numit Acum.
Surrender is a purely inner phenomenon. It does not mean that on the outer level you cannot take action and change the situation. In fact, it is not the overall situation that you need to accept when you surrender, but just the tiny segment called the Now.

De exemplu, dacă ați fi împotmolit undeva în noroi, nu ați spune: „Bine, mă resemnez să fiu împotmolit în noroi". Resemnarea nu este abandonare. Nu trebuie să acceptați o situație de viață indezirabilă sau neplăcută. Şi nici nu trebuie să vă mințiți, spunând că nu este nimic rău în a fi împotmolit în noroi. Nu. Recunoaşteți în totalitate dorința dvs. de a ieşi din această situație. Vă restrângeți atenția la momentul prezent, fără să îl etichetați în niciun fel. Aceasta înseamnă că nu există o judecată critică la adresa clipei de Acum. Deci nu există rezistență, negativism emoțional. Acceptați calitatea acestui moment. Apoi treceți la acțiune şi faceți tot ce puteți pentru a ieşi din noroi. O astfel de acțiune eu o numesc pozitivă. Este mult mai eficientă decât acțiunea negativă, care vine din furie, disperare sau frustrare. Până când nu obțineți rezultatul dorit, continuați să practicați abandonarea, evitând etichetarea clipei de Acum. -'
For example, if you were stuck in the mud somewhere, you wouldn't say: "Okay, I resign myself to being stuck in the mud." Resignation is not surrender. You don't need to accept an undesirable or unpleasant life situation. Nor do you need to deceive yourself and say that there is nothing wrong with being stuck in the mud. No. You recognize fully that you want to get out of it. You then narrow your attention down to the present moment without mentally labeling it in any way. This means that there is no judgment of the Now. Therefore, there is no resistance, no emotional negativity. You accept the "isness" of this moment. Then you take action and do all that you can to get out of the mud. Such action I call positive action. It is far more effective than negative action, which arises out of anger, despair, or frustration. Until you achieve the desired result, you continue to practice surrender by refraining from labeling the Now.

Dați-mi voie să vă ofer o analogie vizuală pentru a ilustra ceea ce vreau să spun. Mergeți noaptea pe o potecă, înconjurat de o ceață deasă. Dar aveți o lanternă puternică, care trece prin ceață şi creează un spațiu îngust în fața dvs. Ceața este situația dvs. de viață, care include trecutul şi viitorul; lanterna este prezența dvs. conştientă; spațiul clar din fața dvs. este clipa de Acum.
Let me give you a visual analogy to illustrate the point I am malting. You are walking

along a path at night, surrounded by a thick fog. But you have a powerful flashlight that cuts through the fog and creates a narrow, clear space in front of you. The fog is your life situation, which includes past and future; the flashlight is your conscious presence; the clear space is the Now.

Lipsa abandonării vă consolidează forma psihologică, scoica sinelui fals, şi astfel creează un puternic sentiment de separare. Lumea din jur şi mai ales oamenii încep să fie percepuți ca o amenințare. Apare compulsia inconştientă de a-i distruge pe ceilalți judecându-i critic şi nevoia de a concura şi a domina. Chiar şi natura devine un duşman, iar percepțiile şi interpretările dvs. sunt guvernate de frică. Boala mentală pe care o numim paranoia este numai o formă puțin mai acută a acestei stări normale, dar disfuncționale a conştiinței.
Non-surrender hardens your psychological form, the shell of the ego, and so creates a strong sense of separateness. The world around you and people in particular come to be perceived as threatening. The unconscious compulsion to destroy others through judgment arises, as does the need to compete and dominate. Even nature becomes yourenemy and your perceptions and interpretations are governed by fear. The mental disease that we call paranoia is only a slightly more acute form of this normal but dysfunctional state of consciousness.

Nu numai forma dvs. psihologică, dar şi forma fizică — corpul dvs. — se întăresc şi se rigidizează prin rezistență. Tensiunea creşte în diferite segmente ale corpului, iar corpul ca întreg se contractă. Circulația liberă a energiei vieții prin corp, esențială pentru o funcționare sănătoasă, este foarte redusă. Exercițiile asupra corpului şi anumite forme de terapie fizică pot fi utile în restabilirea circulației acestei energii, dar dacă nu practicați abandonarea în viața de zi cu zi, aceste lucruri nu pot aduce decât o ameliorare temporară a simptome-lor, deoarece cauza — tiparul rezistenței — nu a fost dizolvat.
Not only your psychological form but also your physical form - your body - becomes hard and rigid through resistance. Tension arises in different parts of the body, and the body as a whole contracts. The free flow of life energy through the body, which is essential for its healthy functioning, is greatly restricted. Bodywork and certain forms of physical therapy can be helpful in restoring this flow, but unless you practice surrender in your everyday life, those things can only give temporary symptom relief since the cause - the resistance pattern - has not been dissolved.

Există în dvs. ceea ce rămâne neafectat de condițiile trecătoare, care formează situația de viață dată, şi numai abando-nându-vă aveți acces la el. Este viața dvs., însăşi Ființa — care există etern în domeniul atemporal al prezentului. Găsirea acestei vieți este „singurul lucru necesar" despre care vorbea Iisus.
There is something within you that remains unaffected by the transient circumstances that make up your life situation, and only through surrender do you have access to it. It is your life, your very Being - which exists eternally in the timeless realm of the present. Finding this life is "the one thing that is needed" that Jesus talked about.

Dacă găsiți că situația dvs. de viață este nesatisfăcătoare sau chiar intolerabilă, numai abandonându-vă într-o primă fază puteți sparge tiparul inconştient de rezistență ce perpetuează această situație. If you find your life situation unsatisfactory or even intolerable, it is only by surrendering first that you can break the unconscious resistance pattern that perpetuates that situation.
Abandonarea este perfect compatibilă cu acțiunea, cu inițierea schimbării sau cu realizarea obiectivelor. Dar în starea de abandonare totală o energie complet diferită, de o calitate diferită, vă animă acțiunile. Abandonarea vă reconecteaza cu energia-sursă a Ființei, şi dacă ceea ce faceți este inundat de Ființă, aceasta devine o celebrare plină de bucurie a energiei vieții, care vă poartă şi mai adânc în prezent. Prin lipsa de rezistență, calitatea conştiinței dvs., şi din acest motiv calitatea tuturor acțiunilor pe care le întreprindeți, creşte infinit de mult.
Surrender is perfectly compatible with taking action, initiating change or achieving

goals. But in the surrendered state a totally different energy, a different quality, flows into your doing. Surrender reconnects you with the source-energy of Being, and if your doing is infused with Being, it becomes a joyful celebration of life energy that takes you more deeply into the Now. Through nonresistance, the quality of your consciousness and, therefore, the quality of whatever you are doing or creating is enhanced immeasurably.

Rezultatele vor veni de la sine şi vor reflecta această calitate. Am putea numi acest lucru „acțiune de abandonare de sine". Nu este o muncă, aşa cum ne-am obişnuit noi cu ea de mii de ani. Pe măsură ce tot mai mulți oameni se vor trezi, cuvântul muncă va dispărea din vocabularul nostru şi poate că în locul lui va fi creat unul nou.
The results will then look after themselves and reflect that quality. We could call this "surrendered action." It is not work as we have known it for thousands of years. As more humans awaken, the word work is going to disappear from our vocabulary, and perhaps a new word will be created to replace it.

Calitatea conştiinței dvs. din acest moment este elementul determinant al viitorului pe care îl veți trăi. Aşa că abandonarea este cel mai important lucru pe care îl puteți face pentru a produce schimbări pozitive. Orice acțiune pe care o întreprindeți este secundară. Nici o acțiune cu adevărat pozitivă nu poate să provină dintr-o stare de conştiință din care lipseşte abandonarea.
It is the quality of your consciousness at this moment that is the main determinant of what kind of future you will experience, so to surrender is the most important thing you can do to bring about positive change. Any action you take is secondary. No truly positive action can arise out of an unsurrendered state of consciousness.

Înțeleg că daca mă aflu într-o situație neplăcută sau nesatisfăcătoare şi accept complet momentul aşa cum este, nu va exista suferință sau nefericire. Voi fi deasupra acestora. Dar tot nu înțeleg bine de unde vine energia sau motivația acțiunii pentru producerea schimbării, în condițiile în care nu există o anumită cotă de nemulțumire?
I can see that if I am in a situation that is unpleasant or unsatisfactory and I completely accept the moment as it is, there will be no suffering or unhappiness. I will have risen above it. But I still can't quite see where the energy or motivation for taking action and bringing about change would come from if there isn't a certain amount of dissatisfaction.

In stare de abandonare, înțelegeți foarte clar ce trebuie făcut şi treceți la fapte, făcând câte un lucru pe rând şi concen-trându-vă asupra fiecăruia. învățați de la natură: observați cum se împlineşte fiecare lucru şi cum se desfăşoară firIul vieții, fără nemulțumire sau nefericire. De aceea a spus Iisus: „Luați seamă la crinii câmpului cum cresc, nu se ostenesc şi nici nu torc".

In the state of surrender, you see very clearly what needs to be done, and you take action, doing one thing at a time and focusing on one thing at a time. Learn from nature: See how everything gets accomplished and how the miracle of life unfolds without dissatisfaction or unhappiness. That's why Jesus said: "Look at the lilies, how they grow; they neither toil nor spin."

Dacă situația dvs. generală este nesatisfăcătoare sau neplăcută, separați-vă de ea chiar în acest moment şi abandonați-vă situației existente. Aceasta este lumina lanternei care străbate ceața. Starea dvs. de conştiință încetează atunci să mai fie controlată de condiții externe. Nu mai acționați pe baza reacției şi a rezistenței.
If your overall situation is unsatisfactory or unpleasant, separate out this instant and surrender to what is. That's the flashlight cutting through the fog. Your state of consciousness then ceases to be controlled by external conditions. You are no longer coming from reaction and resistance.

Analizați datele concrete ale acțiunii. întrebați-vă: „Pot să fac ceva pentru a schimba această situație, pentru a o ameliora sau a ieşi din ea?" Dacă da, întreprindeți acțiunile potrivite. Concentrați-vă nu asupra celor 100 de lucruri pe care le veți face sau va trebui să le faceți la un moment dat, ci asupra singurului lucru pe care îl puteți face acum. Aceasta nu înseamnă că nu trebuie să vă faceți niciun fel de planuri. Poate că stabilirea unui plan de acțiune este lucrul pe care îl puteți face acum. Dar asigurați-vă că nu începeți să derulați în sinea dvs. „filme mentale", că nu vă proiectați în viitor, pierzând astfel clipa de Acum. Orice acțiune veți întreprinde, este posibil să nu îşi arate roadele imediat.
Then look at the specifics of the situation. Ask yourself, "Is there anything I can do to change the situation, improve it, or remove myself from it?" If so, you take appropriate action. Focus not on the 100 things that you will or may have to do at some future time but on the one thing that you can do now. This doesn't mean you should not do any planning. It may well be that planning is the one thing you can do now. But make sure you don't start to run "mental movies," project yourself into the future, and so lose the Now. Any action you take may not bear fruit immediately.

Până când se vor vedea rezultatele — nu vă împotriviți situației existente. Dacă nu puteți întreprinde nimic şi nici nu puteți ieşi din situație, folosiți situația pentru a pătrunde mai adânc în starea de abandonare, în clipa de Acum, în Ființă. Când pătrundeți în această dimensiune atemporală a prezentului, schimbarea vine deseori în feluri ciudate, fără să fie nevoie să faceți mare lucru. Viața devine cooperantă, începe să vă ajute. Dacă factori interni ca frica, vinovăția sau inerția v-au împiedicat să faceți ceva, ei se vor dizolva în lumina prezenței conştiente.
Until it does - do not resist what is. If there is no action you can take, and you cannot remove yourself from the situation either, then use the situation to make you go more deeply into surrender, more deeply into the Now, more deeply into Being. When you enter this timeless dimension of the present, change often comes about in strange ways without the need for a great deal of doing on your part. Life becomes helpful and cooperative. If inner factors such as fear, guilt, or inertia prevented you from taking action, they will dissolve in the light of your conscious presence.

Nu confundați abandonarea cu o atitudine de tipul „Nu mă mai deranjează nimic" sau „Nu îmi mai pasă". Dacă vă veți uita mai atent, veți descoperi că o astfel de atitudine este contaminată de negativism, sub forma resentimentelor ascunse, astfel încât nu este deloc o abandonare, ci o rezistență mascată. Când vă abandonați, îndreptați-vă atenția în interior pentru a verifica dacă a mai rămas vreo urmă de rezistență. Fiți foarte vigilent făcând acest lucru; altfel, un rest de rezistență poate continua să se ascundă într-un colț întunecat, sub forma unui gând sau a unei emoții nerecunoscute.

Do not confuse surrender with an attitude of "I can't be bothered anymore" or "I just don't care anymore." If you look at it closely, you will find that such an attitude is tainted with negativity in the form of hidden resentment and so is not surrender at all but masked resistance. As you surrender, direct your attention inward to check if there is any trace of resistance left inside you. Be very alert when you do so; otherwise, a pocket of resistance may continue to hide in some dark corner in the form of a thought or an unacknowledged emotion.

De la energia mentală la energia spirituală /From Mind Energy to Spiritual Energy

A-ți abandona rezistențele pare mai uşor de spus decât de făcut. Tot nu înțeleg clar cum să fac acest lucru. Dvs. spuneți că abandonându-mă situației, dar problema mea rămâne: „Cum anume?”
Letting go of resistance is easier said than done. I still don't see clearly how to let go.
If you say it is by surrendering, the question remains: "How?"
Începeți prin a accepta că există o rezistență. Fiți acolo când se întâmplă, când apare rezistența. Observați cum este creată de mintea dvs., cum aceasta etichetează situația, pe dvs. înşivă sau pe ceilalți. Urmăriți procesul mental implicat. Simțiți energia emoției. Asistând la apariția rezistenței, veți înțelege că este inutilă. Fixându-vă întreaga atenție asupra clipei de Acum, rezistența

inconştientă devine conştiință şi acesta este sfârşitul ei. Nu puteți fi şi conştient, şi nefericit — şi conştient, şi negativist. Negativismul, nefericirea sau suferința, indiferent de formă, înseamnă existența unei rezistențe, iar rezistența este întotdeauna inconştientă.

Start by acknowledging that there is resistance. Be there when it happens, when the resistance arises. Observe how your mind creates it, how it labels the situation, yourself, or others. Look at the thought process involved. Feel the energy of the emotion. By witnessing the resistance, you will see that it serves no purpose. By focusing all your attention on the Now, the unconscious resistance is made conscious, and that is the end of it. You cannot be conscious and unhappy, conscious and in negativity. Negativity, unhappiness, or suffering in whatever form means that there is resistance, and resistance is always unconscious.

Dar îmi pot conştientiza sentimentele de nefericire? Surely I can be conscious of my unhappy feelings?

Ați alege să fiți nefericit? Dacă nu dvs. ați ales acest sentiment, cum a apărut el? Care este scopul său? Ce anume îl menține în viață?
Would you choose unhappiness? If you did not choose it, how did it arise? What is its purpose? Who is keeping it alive?
Spuneți că sunteți conştient de sentimentele dvs. de nefericire, dar adevărul este că vă identificați cu ele şi mențineți viu procesul printr-o gândire incontrolabilă. Toate acestea sunt procese inconştiente. You say that you are conscious of your unhappy feelings, but the truth is that you are identified with them and keep the process alive through compulsive thinking. All that is unconscious.
Dacă ați fi conştient, adică pe deplin prezent aici şi acum, tot negativismul s-ar dizolva aproape instantaneu. If you were conscious, that is to say totally present in the Now, all negativity would dissolve almost instantly.
Nu ar putea supraviețui în prezența dvs. Ci doar în absența dvs. Nici corpul-durere nu poate supraviețui mult timp în prezența dvs.
It could not survive in your presence. It can only survive in your absence. Even the pain-body cannot survive for long in your presence.
Vă mențineți vie nefericirea acordându-i timp. Acesta este sângele ei. Indepartați timpul cu o conştiință intensă a momentului prezent şi ea va dispare.
You keep your unhappiness alive by giving it time. That is its lifeblood. Remove time through intense present-moment awareness and it dies.
Dar oare chiar doriți ca ea să moară? V-ați săturat într-adevăr de ea? Cine ați fi fără ea?
But do you want it to die? Have you truly had enough? Who would you be without it?

Până când nu practicați abandonarea, dimensiunea spirituală este un lucru despre care citiți, vorbiți, vă entuziasmați, scrieți cărți, îl analizați, credeți în el — sau nu, după caz. Nu contează. Până când nu vă veți abandona, ea nu va deveni o realitate vie în viața dvs.
Until you practice surrender, the spiritual dimension is something you read about, talk about, get excited about, write books about, think about, believe in - or don't, as the case may be. It makes no difference. Not until you surrender does it become a living reality in your life.

Când faceți aceasta, energia pe care o emanați şi care in acel moment vă conduce viața are o frecvență vibratorie mult mai înaltă decât energia mentală care inca conduce lumea — energia care a creat actualele structuri ale civilizației noastre, politice, sociale şi economice, şi care se perpetuează continuu prin sistemele noastre educaționale şi mass-media.
When you do, the energy that you emanate and which then runs your life is of a much higher vibrational frequency than the mind energy that still runs our world - the energy that created the existing social, political, and economic structures of our civilization, and which also continuously perpetuates itself through our educational systems and the media.

Prin abandonare, energia spirituală pătrunde în această lume. Atunci nu mai există suferință, nici pentru dvs., nici pentru alți oameni şi nici pentru vreo altă formă de viață de pe planetă.
Through surrender, spiritual energy comes into this world. It creates no suffering for yourself, for other humans, or any other life form on the planet.
Spre deosebire de energia mentală, ea nu poluează pământul şi nu este supusă legii polarităților, care impune faptul ca nimic să nu existe fără opusul său, că nu poate exista bine fără rău.
Unlike mind energy, it does not pollute the earth, and it is not subject to the law of polarities, which dictates that nothing can exist without its opposite, that there can be no good without bad.
Cei care funcționează pe baza energiei mentale şi care reprezintă încă marea majoritate a populației de pe Pământ rămân în afara conştientizării existenței acestei energii spirituale. Ea ține de o ordine diferită a realității şi va crea o lume diferită când un număr suficient de oameni se vor abandona pe sine şi se vor elibera astfel de negativism.
Those who run on mind energy, which is still the vast majority of the Earths population, remain unaware of the existence of spiritual energy. It belongs to a different order of reality and will create a different world when a sufficient number of humans enter the surrendered state and so become totally free of negativity.

Dacă Pământul va supraviețui, aceasta va fi energia care îl va locui.
If the Earth is to survive, this will be the energy of those who inhabit it.
Iisus s-a referit la această energie atunci când a făcut acele faimoase afirmații profetice în Predica de pe Munte: „Fericiți cei blânzi; că aceia vor moşteni pământul".
Jesus referred to this energy when he made his famous prophetic statement in the Sermon on the Mount: "Blessed are the gentle; they shall have the earth for their possession."

O prezență tăcută, dar intensă va dizolva tiparele inconştiente ale minții.
It is a silent but intense presence that dissolves the unconscious patterns of the mind.
Ele mai rămân active pentru un timp, dar nu vă vor mai conduce viața.
They may still remain active for a while, but they won't run your life anymore.
Condițiile externe cărora le opuneați rezistență tind şi ele să se schimbe sau să dispară rapid prin abandonare.
The external conditions that were being resisted also tend to shift or dissolve quickly through surrender.
Acesta este un puternic instrument de transformare a situațiilor şi a oamenilor. Dacă condițiile nu se schimbă imediat, acceptarea clipei de Acum vă va permite să vă ridicați deasupra lor. Oricum, sunteți liber. It is a powerful transformer of situations and people. If conditions do not shift immediately, your acceptance of the Now enables you to rise above them. Either way, you are free.

Predarea(abandonarea) în relațiile personale /Surrender in Personal Relationships

Dar cum rămâne cu oamenii care vor să mă folosească, să mă manipuleze sau să mă controleze? Trebuie să mă abandonez lor? What about people who want to use me, manipulate or control me? Am I to surrender to them?

Fiind izolați de Ființă, ei încearcă în mod inconştient să-şi tragă energia şi puterea de la dvs.
They are cut off from Being, so they unconsciously attempt to get energy and power from you.
Este adevărat că numai o persoană inconştientă va încerca să-i folosească sau să-i manipuleze pe ceilalți, dar la fel de adevărat este că numai o persoană inconştientă poate fi folosită şi manipulată.
It is true that only an unconscious person will try to use or manipulate others, but it is equally true that only an unconscious person can be used and manipulated.
Dacă vă opuneți sau vă împotriviți comportamentului inconştient al altor persoane, deveniți şi dvs. inconştient. If you resist or fight unconscious behavior in others, you become unconscious yourself.

Dar abandonarea nu înseamnă să le permiteți unor persoane inconştiente să vă folosească. Deloc. But surrender doesn't mean that you allow yourself to be used by unconscious people. Not at all.
Este perfect posibil să spuneți un „nu" ferm şi clar unei persoane sau să găsiți ieşirea dintr-o situație păstrându-vă în acelaşi timp starea de lipsă de rezistență internă completă. It is perfectly possible to say "no" firmly and clearly to a person or to walk away from a situation and be in a state of complete inner nonresistance at the same time.
Când spuneți „nu" unei persoane sau unei situații, lăsați-l să nu vină dintr-o reacție, ci din intuiție, din conştiința clară a ceea ce este bine şi a ceea ce este rău pentru dvs. în momentul respectiv. When you say "no" to a person or a situation, let it come not from reaction but from insight, from a clear realization of what is right or not right for you at that moment.
Lăsați-l să fie un „nu" care nu provine dintr-o reacție, liber de orice negativism şi care nu mai creează suferință.
Let it be a nonreactive "no," a high-quality "no," a "no" that is free of all negativity and so creates no further suffering.

S-a creat o situație neplăcută la locul de muncă. Am încercat să mă abandonez, dar îmi este imposibil. Apare mereu foarte multă rezistență.
I am in a situation at work that is unpleasant. I have tried to surrender to it, but I find it impossible. A lot of resistance keeps coming up.

Dacă nu vă puteți abandona, faceți ceva imediat: exprimați-vă punctul de vedere sau faceți ceva pentru a schimba situația — sau ieşiți din ea. Asumați-vă responsabilitatea pentru viața dvs. Nu vă poluați Ființa interioară, frumoasă şi strălucitoare şi nici Pământul cu negativism.
If you cannot surrender, take action immediately. Speak up or do something to bring about a change in the situation - or remove yourself from it. Take responsibility for your life. Do not pollute your beautiful, radiant inner Being nor the Earth with negativity.
Nu-i dați nefericirii, indiferent de forma ei, un lăcaş în interiorul dvs.
Do not give unhappiness in any form whatsoever a dwelling place inside you.
Dacă nu puteți face nimic, de exemplu, dacă sunteți în închisoare, atunci aveți două posibilități: rezistența sau abandonarea, înlănțuirea sau eliberarea interioară de condițiile externe. Suferința sau pacea interioară.
If you cannot take action, for example if you are in prison, then you have two choices left: resistance or surrender. Bondage or inner freedom from external conditions. Suffering or inner peace.

Lipsa de rezistență trebuie practicată şi în comportamentul exterior în viață, ca, de exemplu, lipsa rezistenței la violență, sau este un lucru care ține numai de viața interioară?
Is nonresistance also to be practiced in the external conduct of our lives, such as nonresistance to violence, or is it something that just concerns our inner life?

Nu trebuie să vă preocupe decât aspectul interior. Acesta este principal.
You only need to be concerned with the inner aspect. That is primary.
Desigur, el va transforma şi comportamentul dvs. exterior, din relații ş.a.m.d.
Of course, that will also transform the conduct of your outer life, your relationships, and so on.
Relațiile dvs. se vor schimba profund prin abandonare. Dacă nu puteți accepta niciodata ceea ce este, prin implicație, nu veți putea accepta pe nimeni aşa cum este.
Your relationships will be changed profoundly by surrender. If you can never accept what is, by implication you will not be able to accept anybody the way they are.
Il veți evalua, critica, eticheta, respinge sau veți încerca să îl schimbați.
You will judge, criticize, label, reject, or attempt to change people.
Mai mult, dacă transformați mereu clipa de Acum într-un mijloc pentru atingerea unui scop viitor, veți transforma fiecare persoană pe care o întâlniți sau cu care intrați în relație într-un mijloc pentru atingerea unui scop. Furthermore, if you continuously make the Now into a means to an end in the future, you will also make every person you encounter or relate with into a means to an end.

Relația — ființa umană — va avea atunci o importanță secundară pentru dvs. sau niciuna. The relationship - the human being - is then of secondary importance to you, or of no importance at all.

Ceea ce puteți obține din relație este pe primul loc — un câştig material, un sentiment de putere, o plăcere fizică sau o anumita formă de gratificare a sinelui fals. What you can get out of the relationship is primary - be it material gain, a sense of power, physical pleasure, or some form of ego ratification.

Dați-mi voie să vă exemplific modul în care funcționează abandonarea în relațiile umane. Let me illustrate how surrender can work in relationships. Când vă aflați implicat într-o ceartă sau într-o situație conflictuală, poate cu partenerul sau cu o persoană apropiată, începeți prin a observa cât de defensiv deveniți când vă este atacată poziția sau prin a simți forța agresiunii în timp ce atacați poziția celuilalt. When you become involved in an argument or some conflict situation, perhaps with a partner or someone close to you, start by observing how defensive you become as your own position is attacked, or feel the force of your own aggression as you attack the other person's position.
Observați cât de ataşat sunteți de perspectiva şi opiniile dvs. Observe the attachment to your views and opinions.

Simțiți energia mental-emoțională din spatele nevoii dvs. de a avea dreptate şi de a-i dovedi celuilalt că greşeşte. Aceasta este energia minții conduse de sinele fals. O conştientizați recunoscând-o, simțind-o cât puteți de mult. Feel the mental-emotional energy behind your need to be right and make the other person wrong. That's the energy of the egoic mind. You make it conscious by acknowledging it, by feeling it as fully as possible.

Apoi, într-o zi, în mijlocul unei certe, vă veți da brusc seama că aveți posibilitatea de a alege şi că puteți hotărî să vă abandonați propriile reacții — numai ca să vedeți ce se întâmplă. Vă abandonați. Nu vreau să vă abandonați reacția numai verbal, spunând: „Bine, tu ai dreptate", cu o privire care spune: „Sunt deasupra acestei inconştiente copilăreşti". Then one day, in the middle of an argument, you will suddenly realize that you have a choice, and you may decide to drop your own reaction - just to see what happens. You surrender. I don't mean dropping the reaction just verbally by saying "Okay, you are right," with a look on your face that says, "I am above all this childish unconsciousness."
Aceasta nu ar însemna decât să deplasați rezistența la un alt nivel, mintea şi sinele fals fiind încă la conducere şi reclamându-şi superioritatea. Eu mă refer la abandonarea întregului câmp energetic mental-emoțional din interior, care lupta pentru putere.
That's just displacing the resistance to another level, with the egoic mind still in charge, claiming superiority. I am speaking of letting go of the entire mental-emotional energy field inside you that was fighting for power.

Sinele fals este viclean, aşa că trebuie să fiți foarte vigilent, foarte prezent şi complet sincer cu dvs. înşivă pentru a vedea dacă ați abandonat într-adevăr identificarea cu o poziție mentală şi v-ați eliberat de minte.
The ego is cunning, so you have to be very alert, very present, and totally honest with yourself to see whether you have truly relinquished your identification with a mental position and so freed yourself from your mind.
Dacă vă simțiți brusc foarte uşor, clar şi profund împăcat, acesta este un semn inconfundabil că într-adevăr v-ați abandonat. If you suddenly feel very light, clear and deeply at peace, that is an unmistakable sign that you have truly surrendered.
Apoi observați ce se întâmplă cu poziția mentală a celuilalt, dacă nu o mai energizați/finantati energetic prin rezistență/opozitie.
Then observe what happens to the other person's mental position as you no longer energize it through resistance.
Nota DM: Isis : "**La orice te opui energizezi; La orice te opui persista**";"Whatever you take on and oppose you are energizing. Whatever you resist persists." vedeti: "Care sunt cele patru atitudini corecte pt. a realiza Impacarea (cu sine insusi si cu lumea), Eliberarea si Iluminarea? " pe: http://www.scribd.com/MIRAHORIAN

Când identificarea cu poziţiile mentale a fost eliminată, începe adevărata comunicare. When identification with mental positions is out of the way, true communication begins.
Dar ce puteţi spune despre nonrezistenţă în faţa violenţei, a agresiunii şi a altor lucruri asemănătoare?
What about nonresistance in the face of violence, aggression, and the like?
Nonrezistenţa nu înseamnă neapărat să nu facem nimic, în sensul ei complet.
Nonresistance doesn't necessarily mean doing nothing.,

Inseamnă doar că orice „acţiune" devine nonreactivă (nu este declanşată ca o reacţie).
All it means is that any "doing" becomes nonreactive.
Nu uitaţi înţelepciunea profundă care stă la baza practicării artelor marţiale în Orient: nu te opune forţei adversarului. Cedează ca să învingi.

Remember the deep wisdom underlying the practice of Eastern martial arts: don't resist the opponent's force. Yield to overcome.

Spunând acest lucru, „a nu face nimic" când vă aflaţi într-o stare de prezenţă intensă este un factor de transformare şi vindecare foarte puternic pentru situaţii şi oameni.
Having said that, "doing nothing" when you are in a state of intense presence is a very powerful transformer and healer of situations and people.
In taoism, există un termen numit wu wei(**vedeti Nota DM**), care este de obicei tradus prin „activitate fără acţiune" sau „a sta liniştit, fără să faci nimic". In China antică, acest lucru era considerat una dintre cele mai mari realizări sau virtuţi. Este radical diferit de inactivitatea din starea obişnuită de conştiinţă sau mai curând de inconştienţă, care vine din frică, inerţie sau indecizie. Adevărata „activitate fără acţiune" implică lipsa de rezistenţă şi vigilenţă intensă.
In Taoism, there is a term called wu wei, which is usually translated as "actionless activity' or "sitting quietly doing nothing." In ancient China, this was regarded as one of the highest achievements or virtues. It is radically different from inactivity in the ordinary state of consciousness, or rather unconsciousness, which stems from fear, inertia, or indecision. The real "doing nothing" implies inner nonresistance and intense alertness.

Nota DM: Nonactiunea(wu wei) nu este „activitate fără acţiune/ actionless activity " cum a apare in textul de mai sus; gasiti detalii in traducerea textului lui Lao Zi, Dao De Jing din "Cartea Caii spre Cer si Putere" publicata de Dan Mirahorian; corespondentul nonactiunii(wu wei) in hinduism este naishkarmya si este detaliat in traducerea Aforismelor lui Patanjali (Yoga Sutra) publicata de Dan Mirahorian; http://www.scribd.com/MIRAHORIAN

Pe de altă parte, dacă se impune o acţiune, nu veţi mai reacţiona în virtutea minţii condiţionate, ci veţi răspunde situaţiei din prezenţa conştientă.
On the other hand, if action is required, you will no longer react from your conditioned mind, but you will respond to the situation out of your conscious presence.
In această stare, mintea este liberă de concepte, inclusiv de conceptul nonviolenţei. Aşa că, cine poate prezice ce veţi face? In that state, your mind is free of concepts, including the concept of nonviolence. So who can predict what you will do?

Ego-ul crede că puterea dvs. stă în rezistenţa pe care o opuneţi, când de fapt rezistenţa vă izolează de Fiinţă, singurul sediu al puterii adevărate. The ego believes that in your resistance lies your strength, whereas in truth resistance cuts you off from Being, the only place of true power.
Rezistenţa este slăbiciune şi frică deghizată în putere. Ceea ce ego(sinele fals) vede drept slăbiciune este Fiinţa dvs. în puritatea, inocenţa şi puterea sa.
Resistance is weakness and fear masquerading as strength. What the ego sees as weakness is your Being in its purity, innocence, and power.

Ceea ce este văzut ca putere este slăbiciune. Astfel, ego(sinele fals) are un mod de existență continuu rezistent şi joacă roluri contrafăcute pentru a ascunde acea „slăbiciune" care este de fapt puterea dvs.
What it sees as strength is weakness. So the ego exists in a continuous resistance-mode and plays counterfeit roles to cover up your "weakness," which in truth is your power.

Până când nu apare abandonarea, rolurile inconştiente constituie cea mai mare parte a interacțiunilor umane. Until there is surrender, unconscious role-playing constitutes a large part of human interaction.
In abandonare, nu mai aveți nevoie de apărările şi măştile sinelui fals. Deveniți foarte simplu, foarte real. In surrender, you no longer need ego defenses and false masks. You become very simple, very real.

„Acest lucru este periculos", spune sinele fals. „Vei suferi. Vei fi vulnerabil." Ceea ce ego(sinele fals) nu ştie, desigur, este faptul că numai prin renunțarea la rezistență, devenind „vulnerabil", vă puteți descoperi invulnerabilitatea adevărată şi esențială.
"That's dangerous," says the ego."You'll get hurt. You'll become vulnerable." What the ego doesn't know, of course, is that only through the letting go of resistance, through becoming "vulnerable," can you discover your true and essential invulnerability.

Transformarea bolii în Iluminare /Transforming Illness into Enlightenment
Dacă o persoană este grav bolnavă şi îşi acceptă total condiția, abandonându-se bolii, nu îşi abandonează dorința de a se face bine? Hotărârea de a lupta cu boala nu ar mai exista, nu-i aşa?
If someone is seriously ill and completely accepts their condition and surrenders to the illness, would they not have given up their will to get back to health? The determination to fight the illness would not be there any more, would it?

Abandonarea înseamnă acceptarea interioară a stării de fapt fără rezerve. Vorbim despre viața dvs. — despre acest moment — nu despre condițiile sau circumstanțele vieții dvs., nu despre ceea ce eu aş numi situația dvs. de viață. Am mai vorbit deja despre asta.
Surrender is inner acceptance of what is without any reservations. We are talking about your life - this instant - not the conditions or circumstances of your life, not what I call your life situation. We have spoken about this already.

In privința bolii, acesta este sensul său. Boala face parte din situația dvs. de viață. Prin urmare, are un trecut şi un viitor. Trecutul şi viitorul formează un continuum neîntrerupt, cu excepția cazului în care puterea salvatoare a clipei de Acum este activată prin prezența conştientă. După cum ştiți, în spatele diferitelor condiții care formează situația dvs. de viață şi care există în timp, se află un lucru mai profund, mai important: viața dvs., Ființa din clipa de Acum atemporală.
With regard to illness, this is what it means. Illness is part of your life situation. As such, it has a past and a future. Past and future form an uninterrupted continuum, unless the redeeming power of the Now is activated through your conscious presence. As you know, underneath the various conditions that make up your life situation, which exists in time, there is something deeper, more essential: your Life, your very Being in the timeless Now.

Deoarece nu există probleme în clipa de Acum, nu există nici boală. Credința într-o etichetă pe care cineva o ataşează condiției dvs. menține situația pe loc, îi dă putere şi o transformă dintr-un dezechilibru temporar într-o realitate aparent solidă. Ii dă nu numai realitate şi soliditate, ci şi o continuitate în timp, pe care nu o avea înainte. Concentrându-ne pe acest moment şi ferindu-ne să etichetăm mental situația, boala este redusă la unul sau mai mulți factori, precum: durerea fizică, slăbiciunea, disconfortul sau neputința. As there are no problems in the Now, there is no illness either. The belief in a label that someone attaches to your condition keeps the condition in place, empowers it, and makes a seemingly solid reality out of a temporary imbalance. It gives it not only reality and solidity but also a continuity in time that it did not have before. By focusing on this instant and refraining from labeling it mentally, illness is reduced to one or several of these factors: physical pain, weakness, discomfort, or disability.

Acestea sunt condițiile cărora vă abandonați — acum. Nu vă abandonați ideii de „boală". Lăsați suferința să vă forțeze să trăiți în prezent, într-o stare de intensă prezență conştientă. Folosiți-o pentru iluminare.
That is what you surrender to - now. You do not surrender to the idea of "illness." Allow the suffering to force you into the present moment, into a state of intense conscious presence. Use it for enlightenment.

Abandonarea nu transformă ceea ce există deja, cel puțin nu în mod direct. Abandonarea vă transformă pe dvs. Când dvs. v-ați schimbat, se schimbă şi lumea dvs. în întregime, pentru că lumea este o simplă reflectare. Am vorbit despre acest lucru mai devreme.
Surrender does not transform what is, at least not directly. Surrender transforms you. When you are transformed, your whole world is transformed, because the world is only a reflection. We spoke about this earlier.

Dacă v-ați uitat în oglindă şi nu v-a plăcut ce ați văzut, ar trebui să fiți nebun ca să atacați maginea din oglindă. Este exact ceea ce faceți când vă aflați într-o stare de neacceptare. If you looked in the mirror and did not like what you saw, you would have to be mad to attack the image in the mirror. That is precisely what you do when you are in a state of nonacceptance.

Şi, desigur, dacă atacați imaginea, vă atacă şi ea la rândul ei. Dacă acceptați imaginea indiferent care este aceasta, dacă aveți o atitudine prietenoasă față de ea, nu poate să nu devină şi ea prietenoasă cu dvs. Iată cum schimbați lumea.
And, of course, if you attack the image, it attacks you back. If you accept the image, no matter what it is, if you become friendly toward it, it cannot not become friendly toward you. This is how you change the world.
Nu boala este problema. Eul dvs este problema — atâta timp cât mintea centrata in ego şi sinele fals dețin controlul. Illness is not the problem. You are the problem - as long as the egoic mind is in control.

Când sunteți bolnav sau aveți un handicap, nu simțiți că ați eşuat într-un anumit fel, nu vă simțiți vinovat. Nu dați vina pe viață pentru că v-a făcut o nedreptate, dar nu dați vina nici pe dvs. Toate acestea înseamnă rezistență. Dacă aveți o boală gravă, folosiți-o pentru a progresa spiritual.
When you are ill or disabled, do not feel that you have failed in some way, do not feel guilty. Do not blame life for treating you unfairly, but do not blame yourself either. All that is resistance. If you have a major illness, use it for enlightenment.

Folosiți orice lucru „rău" care vi se întâmplă pentru a vă dezvolta spiritual. Retrageți timpul din boală. Nu îi dați nici trecut, nici viitor. Anything "bad" that happens in your life - use it for enlightenment. Withdraw time from the illness. Do not give it any past or future.
Lăsați-o să vă forțeze să deveniți intens conştient de momentul prezent — şi observați ce se întâmplă. Let it force you into intense present-moment awareness - and see what happens.

Deveniți un alchimist. Transformați metalul obişnuit în aur, suferința în conştiință, dezastrul în progres spiritual. Become an alchemist. Transmute base metal into gold, suffering into consciousness, disaster into enlightenment.
[**Nota DM:**Lao Tzu in capitolul 42 spune ca: infrangerea poate fi o victorie iar victoria un esec]

Sunteți grav bolnav şi acum ați devenit furios pentru tot ceea ce v-am spus? Atunci acesta este un semn clar că boala a devenit o parte din sentimentul dvs. de identitate şi că acum vă apărați identitatea — dar şi boala. Starea etichetată ca „boală" nu are nimic de-a face cu ființa dvs. adevărată.
Are you seriously ill and feeling angry now about what I have just said? Then that is a clear sign that the illness has become part of your sense of self and that you are now protecting your identity - as well as protecting the illness. The condition that is labeled "illness" has nothing to do with who you truly are.

Cand lovesc dezastrele(utilizarea situatiilor limita pt. a ne trezi) /When Disaster Strikes

In ce priveşte majoritatea încă inconştientă a populației, numai o **situație-limită** are potențialul de a sparge coaja dură a egoului(sinelui fals) şi de a-l forța să se abandoneze şi astfel să-şi trezească conştiința. As far as the still unconscious majority of the population is concerned, only a critical limit-situation has the potential to crack the hard shell of the ego and force them into surrender and so into the awakened state.
O situație-limită apare atunci când, printr-un dezastru, o revoltă de proporții, o pierdere sau o suferință importantă, întreaga dvs. lume este distrusă şi îşi pierde sensul. Este o întâlnire cu moartea, fizică sau psihologică. A limit-situation arises when through some disaster, drastic upheaval, deep loss, or suffering your whole world is shattered and doesn't make sense anymore. It is an encounter with death, be it physical or psychological.
Mintea şi sinele fals, creatorul acestei lumi, intră în colaps. Din cenuşea vechii lumi poate lua naştere o nouă lume.
The egoic mind, the creator of this world, collapses. Out of the ashes of the old world, a new world can then come into being.

Desigur, nu există nici o garanție că o situație-limită va reuşi această transformare, dar potențialul există mereu. There is no guarantee, of course, that even a limit-situation will do it, but the potential is always there.

Rezistența unor persoane față de starea de fapt chiar se intensifică într-o asemenea situație şi devine astfel o coborâre în iad. Some people's resistance to what is even intensifies in such a situation, and so it becomes a descent into hell.
La alții, poate exista numai o abandonare parțială, însă chiar şi aceasta le va da o anumită profunzime şi linişte, care nu existau înainte. In others, there may only be partial surrender, but even that will give them a certain depth and serenity that were not there before.
Părți din carapacea sinelui fals sunt distruse, şi acest lucru permite unor mici breşe de linişte şi energie aflate în spatele minții să strălucească prin ea.
Parts of the ego shell break off, and this allows small amounts of the radiance and peace that lie beyond the mind to shine through.

Situațiile-limită au produs multe miracole. Limit-situations have produced many miracles.
Au existat criminali condamnați la moarte ce-şi aşteptau execuția, care, în ultimele ore ale vieții lor, au trăit lipsa sinelui fals, bucuria şi liniştea profundă aduse de aceasta.
There have been murderers in death row waiting for execution who, in the last few hours of their lives, experienced the egoless state and the deep joy and peace that come with it.
Rezistența internă față de situația în care s-au trezit a devenit atât de intensă, încât le-a produs o suferință insuportabilă, fără să mai aibă încotro să fugă sau ceva de făcut pentru a scăpa de ea, nici măcar un viitor proiectat de minte. The inner resistance to the situation they found themselves in became so intense as to produce unbearable suffering, and there was nowhere to run and nothing to do to escape it, not even a mind-projected future.
Astfel, au fost forțați să accepte complet inacceptabilul. Au fost forțați să se abandoneze situației. Au putut să intre în starea de grație, care vine odată cu mântuirea: de eliberare totală de trecut.
So they were forced into complete acceptance of the unacceptable. They were forced into surrender. In this way, they were able to enter the state of grace with which comes redemption: complete release from the past.
Desigur, nu situația-limită face loc miracolului stării de grație şi mântuirii, ci actul abandonării.
Of course, it is not really the limit-situation that makes room for the miracle of grace and redemption but the act of surrender.

Aşa că, ori de câte ori apare un fel sau altul de dezastru sau o situație se „înrăutățeşte" extrem de mult — boală, handicap, pierderea casei sau a averii ori a unei identități sociale, ruperea unei relații personale, moartea sau suferința unei persoane apropiate sau chiar iminența propriei morți — gândiți-vă că mai există o perspectivă, că sunteți la un pas de un lucru incredibil: o transformare

alchimică completă a metalului obişnuit de durere şi suferinţă în aur. Acesta este pasul numit abandonare.
So whenever any kind of disaster strikes, or something goes seriously "wrong" - illness, disability, loss of home or fortune or of a socially defined identity, break-up of a close relationship, death or suffering of a loved one, or your own impending death - know that there is another side to it, that you are just one step away from something incredible: a complete alchemical transmutation of the base metal of pain and suffering into gold. That one step is called surrender.

Nu vreau să spun că veţi fi fericit în astfel de situaţii. Nu veţi fi. Dar frica şi durerea se vor transforma în pace interioară şi linişte, care vin dintr-un loc foarte profund -chiar din Nemanifestat.
I do not mean to say that you will become happy in such a situation. You will not. But fear and pain will become transmuted into an inner peace and serenity that come from a very deep place - from the Unmanifested itself.

Este „pacea lui Dumnezeu care depăşeşte orice înţelegere". Comparativ cu ea, fericirea este un lucru destul de superficial. Cu această pace radiantă vine conştiinţa — nu la nivel mental, ci în interior, la nivelul Fiinţei - a faptului că sunteţi indestructibil, nemuritor. Aceasta nu este o credinţă. Este o certitudine absolută, care nu are nevoie de dovezi externe dintr-o sursă secundară.
It is "the peace of God, which passes all understanding." Compared to that, happiness is quite a shallow thing. With this radiant peace comes the realization - not on the level of mind but within the depth of your Being - that you are indestructible, immortal. This is not a belief: It is absolute certainty that needs no external evidence or proof from some secondary source.

Transformarea suferinţei în pace / Transforming Suffering into Peace

Am citit despre un filozof stoic din Grecia antică,care la auzul veştii că fiul său a murit într-un accident, el a spus: „Ştiam că nu este nemuritor". Aceasta este abandonare? Dacă da, nu-mi doresc aşa ceva. Există anumite situaţii în care abandonarea pare artificială şi inumană.
I read about a stoic philosopher in ancient Greece who, when he was told that his son had died in an accident, replied, "I knew he was not immortal." Is that surrender? If it is, I don't want it. There are some situations in which surrender seems unnatural and inhuman.

Izolarea de propriile sentimente nu este abandonare. Dar nu ştim care a fost starea sa interioară când a spus aceste cuvinte. In anumite situaţii extreme, poate fi imposibil să vă acceptaţi prezentul. Dar întotdeauna aveţi o a doua şansă de a vă abandona.
Being cut off from your feelings is not surrender. But we don't know what his inner state was when he said those words. In certain extreme situations, it may still be impossible for you to accept theNow. But you always get a second chance at surrender.

Prima ocazie este să vă abandonaţi în fiecare moment realităţii prezente. Ştiind că nu poate fi anulat ceea ce există — pentru că există deja — spuneţi „da" la ceea ce există sau acceptaţi ceea ce nu există. Your first chance is to surrender each moment to the reality of that moment. Knowing that what is cannot be undone - because it already is - you say yes to what is or accept what isn't.

Atunci faceţi ce trebuie să faceţi, ceea ce vă cere situaţia. Dacă rămâneţi în această stare de acceptare, nu mai creaţi negativism, suferinţă şi nefericire. Then you do what you have to do, whatever the situation requires. If you abide in this state of acceptance, you create no more negativity, no more suffering, no more unhappiness.

Atunci trăiţi într-o stare de nonrezistenţă, o stare de graţie şi usurinţă, eliberat de orice luptă (tensiune). You then live in a state of nonresistance, a state of grace and lightness, free of struggle.

Ori de câte ori nu puteţi face acest lucru, ori de câte ori pierdeţi această şansă — fie pentru că nu creaţi suficientă prezenţă conştientă pentru a împiedica un tipar de rezistenţă habituală sau

inconştientă să apară, fie pentru că starea este atât de dificilă, încât este absolut inacceptabilă pentru dvs. — creați o formă de durere, o formă de suferință.
Whenever you are unable to do that, whenever you miss that chance - either because you are not generating enough conscious presence to prevent some habitual and unconscious resistance pattern from arising, or because the condition is so extreme as to be absolutely unacceptable to you - then you are creating some form of pain, some form of suffering.

Poate că vi se pare că situația creează suferința, dar în ultimă instanță lucrurile nu stau aşa — rezistența dvs. este cea care creează suferința.It may look as if the situation is creating the suffering, but ultimately this is not so - your resistance is.

Acum aveți o a doua şansă de a vă abandona: dacă nu puteți accepta ceea ce se află afară, atunci acceptați ceea ce se află în interior. Now here is your second chance at surrender: If you cannot accept what is outside, then accept what is inside.

Dacă nu puteți accepta condițiile externe, acceptați condițiile interne. Adică: nu vă opuneți durerii. Lăsați-o să existe. Abandonați-vă suferinței, disperării, fricii, singurătății sau oricărei forme îmbrăcate de suferință. If you cannot accept the external condition, accept the internal condition. This means: Do not resist the pain. Allow it to be there. Surrender to the grief, despair, fear, loneliness, or whatever form the suffering takes.
Fiți martorul ei, fără să o etichetați mental. Imbrățişați-o. Apoi veți vedea cum miracolul abandonării transformă suferința profundă în pace profundă. Aceasta este crucificarea dvs. Lăsați-o să devină învierea şi înălțarea dvs.
Witness it without labeling it mentally. Embrace it. Then see how the miracle of surrender transmutes deep suffering into deep peace. This is your crucifixion. Let it become your resurrection and ascension.

Nu înțeleg cum se poate abandona cineva suferinței. Aşa cum ați arătat, suferința este refuzul abandonării. Cum ne putem abandona lipsei abandonării?
I do not see how one can surrender to suffering. As you yourself pointed out, suffering is non-surrender. How could you surrender to nonsurrender?
Uitați de abandonare pentru moment. Când durerea este profundă, orice discuție despre abandonare vi se va părea oricum inutilă şi lipsită de sens. Când durerea este profundă, este foarte probabil să simțiți o dorință puternică de a fugi de ea, în loc să vă abandonați ei. Nu doriți să simțiți ceea ce simțiți. Ce ar putea fi mai normal? Dar nu există scăpare, ieşire.
Forget about surrender for a moment. When your pain is deep, all talk of surrender will probably seem futile and meaningless anyway. When your pain is deep, you will likely have a strong urge to escape from it rather than surrender to it. You don't want to feel what you feel. What could be more normal? But there is no escape, no way out.

Există multe evadări false — munca, băutura, drogurile, furia, proiecția, reprimarea ş.a.m.d. — dar ele nu vă vor elibera de durere. Suferința nu scade în intensitate când o faceți să devină inconştientă. There are many pseudo escapes - work, drink, drugs, anger, projection, suppression, and so on - but they don't free you from the pain. Suffering does not diminish in intensity when you make it unconscious.
Când negați durerea emoțională, tot ceea ce faceți sau gândiți, inclusiv relațiile dvs., devin contaminate de ea. O difuzați, ca să spun aşa, sub forma energiei pe care o emanați, iar ceilalți o detectează subliminal. When you deny emotional pain, everything you do or think as well as your relationships become contaminated with it. You broadcast it, so to speak, as the energy you emanate, and others will pick it up subliminally.
Dacă sunt inconştienți, se pot simți obligați să vă atace sau să vă rănească într-un fel sau îi puteți răni dvs., proiectând inconştient durerea dvs. asupra lor. Veți atrage şi manifesta tot ceea ce corespunde stării dvs.
If they are unconscious, they may even feel compelled to attack or hurt you in some way, or you may hurt them in an unconscious projection of your pain. You attract and manifest whatever corresponds to your inner state.

Când nu există scăpare, există totuşi o cale de abordare a problemei. Aşa că nu întoarceți spatele durerii. infruntați-o. Simțiți-o complet. Trăiți-o — nu vă gândiți la ea! Exprimați-o, dacă este nevoie, dar nu creați un scenariu mental în jurul ei. Acordați toată atenția sentimentului, nu persoanei, evenimentului sau situației care pare să o fi produs. Nu lăsați mintea să folosească durerea pentru a vă crea în jurul ei o identitate de victimă. When there is no way out, there is still always a way through. So don't turn away from the pain. Face it. Feel it fully. Feel it - don't think about it! Express it if necessary, but don't create a script in your mind around it. Give all your attention to the feeling, not to the person, event, or situation that seems to have caused it. Don't let the mind use the pain to create a victim identity for yourself out of it.

Compătimindu-vă şi spunându-le altora povestea dvs., veți rămâne blocat în suferință. Deoarece este imposibil să scăpați de sentiment, singura posibilitate de a-l schimba este să vă adânciți în el; altfel, nimic nu se va schimba.Feeling sorry for yourself and telling others your story will keep you stuck in suffering. Since it is impossible to get away from the feeling, the only possibility of change is to move into it; otherwise, nothing will shift.

Aşa că acordați atenție deplină sentimentelor şi abțineți-vă de la etichetarea lor mentală. Pe măsură ce vă adânciți tot mai mult în sentiment, fiți extrem de atent. So give your complete attention to what you feel, and refrain from mentally labeling it. As you go into the feeling, be intensely alert.

La început, vi se va părea un loc întunecat şi terifiant, iar, când veți simți dorința intensă de a fugi, observați-o fără să-i dați curs. Continuați să vă concentrați atenția asupra durerii, continuați să simțiți durerea, frica, groaza, singurătatea — sentimentul, oricare ar fi el. Rămâneți vigilent, rămâneți prezent — prezent cu toată Ființa, cu fiecare celulă a corpului. Făcând acest lucru, aduceți o rază de lumină în întuneric.
At first, it may seem like a dark and terrifying place, and when the urge to turn away from it comes, observe it but don't act on it. Keep putting your attention on the pain, keep feeling the grief, the fear, the dread, the loneliness, whatever it is. Stay alert, stay present - present with your whole Being, with every cell of your body. As you do so, you are bringing a light into this darkness.

Aceasta este flacăra conştiinței voastre. This is the flame of your consciousness.

In acest stadiu, nu mai este nevoie să vă faceți griji în legătură cu abandonarea. Aceasta s-a produs deja. Cum? Atenția deplină este acceptare deplină, este abandonare. Acordându-i atenție deplină, folosiți puterea clipei de Acum, care este puterea prezenței dvs. Nici un rest ascuns de rezistență nu poate supraviețui în ea. Prezența elimină timpul. Fără timp, suferința şi negativismul nu pot supraviețui.
At this stage, you don' t need to be concerned with surrender anymore. It has happened already. How? Full attention is full acceptance, is surrender. By giving full attention, you use the power of the Now, which is the power of your presence. No hidden pocket of resistance can survive in it. Presence removes time. Without time, no suffering, no negativity, can survive.

Acceptarea suferinței este o călătorie în moarte. Confruntarea cu durerea profundă, acceptarea ei, mutarea atenției asupra ei înseamnă a muri conştient. Când ați murit de această moarte, realizați că nu există moarte — şi că nu aveți de ce să vă temeți. Numai sinele fals moare. Imaginați-vă o rază de soare care a uitat că este o parte inseparabilă a soarelui şi se păcăleşte singură, făcându-se să creadă că trebuie să lupte pentru supraviețuire, să creeze şi să se agate de o identitate diferită de cea a soarelui. Moartea acestei iluzii nu ar fi incredibil de eliberatoare?
The acceptance of suffering is a journey into death. Facing deep pain, allowing it to be, taking your attention into it, is to enter death consciously. When you have died this death, you realize that there is no death - and there is nothing to fear. Only the ego dies. Imagine a ray of sunlight that has forgotten it is an inseparable part of the sun and deludes itself into believing it has to fight for survival and create and cling to an identity other than the sun. Would the death of this delusion not be incredibly liberating?

Vă doriți o moarte uşoară? Ați prefera să muriți fără durere, fără agonie? Atunci lăsați trecutul să moară în fiecare moment şi permiteți luminii prezenței dvs. să alunge prin strălucirea ei sinele greoi, legat de timp, care credeați că sunteți „dvs.".
Do you want an easy death? Would you rather die without pain, without agony? Then die to the past every moment, and let the light of your presence shine away the heavy, time-bound self you thought of as "you."

Calea crucii/ The Way of The Cross

Există multe relatări despre oameni care spun că l-au găsit pe Dumnezeu prin suferință profundă şi exista expresia creştină „calea crucii", care, presupun, se referă la acelaşi lucru.
There are many accounts of people who say they have found God through their deep suffering, and there is the Christian expression "the way of the cross," which I suppose points to the same thing.
Şi noi vorbim despre acelaşi lucru.
We are concerned with nothing else here.
Stricto senso, ei nu l-au găsit pe Dumnezeu prin suferința lor, deoarece suferința implică existență. L-au găsit pe Dumnezeu prin abandonare, prin acceptarea totală a stării de fapt, poziție pe care au fost forțați să o adopte prin suferința lor intensă. Probabil că la un anumit moment şi-au dat seama că suferința este creată de ei.
Strictly speaking, they did not find God through their suffering, because suffering implies resistance. They found God through surrender, through total acceptance of what is, into which they were forced by their intense suffering. They must have realized on some level that their pain was self-created.

De ce este abandonarea echivalentă cu găsirea lui Dumnezeu?
How do you equate surrender with finding God?

Deoarece rezistența este inseparabilă de minte, renunțarea la rezistență — abandonarea — este sfârşitul dominației minții ca stăpân, sfârşitul impostorului, al ego-ului care se dădea drept „dvs.",. Toate aprecierile şi tot negativismul se dizolvă. Since resistance is inseparable from the mind, relinquishment of resistance - surrender - is the end of the mind as your master, the impostor pretending to be "you," the false god. All judgment and all negativity dissolve.
Lumea Ființei, care a fost ascunsă de minte, se deschide în acel moment. Brusc, apare o mare linişte în dvs., un sentiment incomprehensibil de pace. Si în această pace se află o bucurie profundă. Iar în această bucurie se află iubirea. In centrul tuturor se află sacrul, incomensurabilul, cel ce nu poate fi numit.
The realm of Being, which had been obscured by the mind, then opens up. Suddenly, a great stillness arises within you, an unfathomable sense of peace. And within that peace, there is great joy. And within that joy, there is love. And at the innermost core, there is the sacred, the immeasurable, That which cannot be named.
Nu numesc acest lucru găsirea lui Dumnezeu: Cum am putea vreodată găsi ceea ce nu am pierdut, însăşi esența vieții care există în dvs.? Cuvântul Dumnezeu este limitativ nu numai din cauza miilor de ani de percepție şi folosire greşite, dar şi din cauză că implică existența unei alte entități în afara dvs., alta decat dvs. insiva.
I don't call it finding God, because how can you find that which was never lost, the very life that you are? The word God is limiting not only because of thousands of years of misperception and misuse, but also because it implies an entity other than you.
Dumnezeu este Ființa însăşi, nu o ființă. Aici nu poate exista o relație autentică subiect-obiect, nu există dualitate, dvs. şi Dumnezeu. Realizarea lui Dumnezeu este cel mai natural lucru din lume.
God is Being itself, not a being. There can be no subject-object relationship here, no duality, no you and God. God-realization is the most natural thing there is.
Uimitor şi incomprehensibil nu este faptul că îl puteți deveni conştient de Dumnezeu, ci că nu sunteți conştient de Dumnezeu. The amazing and ncomprehensible fact is not that you can become conscious of God but that you are not conscious of God.

Calea crucii pe care ați menționat-o mai devreme este vechea cale a iluminării şi până de curând a fost singura. Dar nu o respingeți şi nu îi subestimați eficacitatea. Ea încă mai funcționează.
The way of the cross that you mentioned is the old way to enlightenment, and until recently it was the only way. But don't dismiss it or underestimate its efficacy. It still works.

Calea crucii este o inversare completă. Ea înseamnă că lucrul cel mai rău din viața dvs., crucea, se transformă în cel mai bun lucru, care vi se poate întâmpla vreodată, forțându-vă să depăşiți lumea formală, să deveniți Dumnezeu — pentru că şi Dumnezeu este un non-lucru.
The way of the cross is a complete reversal. It means that the worst thing in your life, your cross, turns into the best thing that ever happened to you, by forcing you into surrender, into "death," forcing you to become as nothing, to become as God -because God, too, is no-thing.

In acest moment, pentru majoritatea inconştientă a oamenilor, calea crucii este încă singura cale. Ei se vor trezi numai printr-o suferință suplimentară, iar iluminarea ca fenomen colectiv va fi, lucru predictibil, precedată de transformări profunde. At this time, as far as the unconscious majority of humans is concerned, the way of the cross is still the only way. They will only awaken through further suffering, and enlightenment as a collective phenomenon will be predictably preceded by vast upheavals.

Acest proces reflectă funcționarea anumitor legi universale ce guvernează dezvoltarea conştiinței şi astfel au fost prezise de unii prezicători. This process reflects the workings of certain universal laws that govern the growth of onsciousness and thus was foreseen by some seers.

Este descris, printre alte locuri, în Cartea Revelației sau Apocalipsa, mascat de o simbolistică obscură şi uneori impenetrabilă. It is described, among other places, in the Book of Revelation or Apocalypse, though cloaked in obscure and sometimes impenetrable symbology.

Această suferință nu este produsă de Dumnezeu, ci de oameni lor înşişi şi semenilor lor, dar şi de unele măsuri de apărare pe care Pământul, care este o fiinta vie, un organism inteligent, le va lua pentru a se proteja de asaltul nebuniei umane.
This suffering is inflicted not by God but by humans on themselves and on each other as well as by certain defensive measures that the Earth, which is a living, intelligent organism, is going to take to protect herself from the onslaught of human madness.

Totuşi, există azi un număr din ce în ce mai mare de oameni în viață a căror conştiință este suficient de evoluată pentru a nu mai avea nevoie de suferință suplimentară înainte de a atinge iluminarea. Poate că şi dvs. sunteți unul dintre ei.
However, there is a growing number of humans alive today whose consciousness is sufficiently evolved not to need any more suffering before the realization of enlightenment. You may be one of them.

Atingerea iluminării prin suferință — calea crucii — înseamnă a fi forțat să intri în Impărăția Cerurilor împotrivindu-te (lovind si urland). Enlightenment through suffering - the way of the cross - means to be forced into the Kingdom of Heaven kicking and screaming.
In final, vă abandonați pentru că nu mai puteți îndura suferința, dar suferința ar putea continua mult timp până să se întâmple acest lucru. You finally surrender because you can' t stand the pain anymore, but the pain could go on for a long time until this happens.

Iluminarea aleasă conştient înseamnă renunțarea la ataşamentul față de trecut şi viitor, pentru a face concentrarea asupra lui Acum principala tinta a vieții tale. Enlightenment consciously chosen means to relinquish your attachment to past and future and to make the Now the main focus of your life.

Inseamnă a alege să rămâi în starea de prezență, şi nu în timp. It means choosing to dwell in the state of presence rather than in time.
Inseamnă a spune „da" stării de fapt. Atunci nu mai aveți nevoie de durere.

It means saying yes to what is. You then don't need pain anymore.
De cât timp credeți că veți avea nevoie înainte de a putea spune: „Nu voi mai crea durere, nu voi mai crea suferință"? De câtă durere mai aveți nevoie înainte de a putea face această alegere?
How much more time do you think you will need before you are able to say "I will create no more pain, no more suffering?" How much more pain do you need before you can make that choice?

Dacă credeți că aveți nevoie de mai mult timp, veți primi mai mult timp — şi mai multă durere. Timpul şi durerea sunt inseparabile.
If you think that you need more time, you will get more time - and more pain. Time and pain are inseparable.

Puterea de a alege /The Power to Choose

Ce se întâmplă cu toți aceşti oameni care aparent vor să sufere? Am o prietenă al cărei partener este agresiv fizic şi care a avut o relație anterioară de acelaşi fel. What about all those people who, it seems, actually want to suffer? I have a friend whose partner is physically abusive toward her, and her previous relationship was of a similar kind.

De ce alege astfel de bărbați şi de ce acum refuză să iasă din această situație? De ce atât de mulți oameni aleg efectiv suferința?
Why does she choose such men, and why is she refusing to get out of that situation now? Why do so many people actually choose pain?

Imi dau seama că verbul a alege este unul dintre termenii favoriți ai adepților curentului New Age, dar în acest context nu este folosit foarte corect.
I know that the word choose is a favorite New Age term, but it isn't entirely accurate in this context.
Este o eroare să spunem că cineva îşi „alege" o relație disfuncțională sau orice altă situație negativă de viață. Alegerea implică conştiență, prezență — un grad înalt de conştiință. Fără ea, nu aveți posibilitatea de a alege.

It is misleading to say that somebody "chose" a dysfunctional relationship or any other negative situation in his or her life. Choice implies consciousness - a high degree of consciousness. Without it, you have no choice.

Alegerea începe în momentul în care scăpați de identificarea cu mintea şi de tiparele sale condiționate, în momentul în care deveniți prezent. Choice begins the moment you disidentify from the mind and its conditioned patterns, the moment you become present.

Până când nu ajungeți în acest punct, nu sunteți conştient, din punct de vedere spiritual. Adică sunteți forțat să gândiți, să simțiți, să acționați în anumite feluri, în funcție de condiționarea mentală. Acesta este motivul pentru care Iisus a spus: „Iartă-i, Doamne, că nu ştiu ce fac".
Until you reach that point, you are unconscious, spiritually speaking. This means that you are compelled to think, feel, and act in certain ways according to the conditioning of your mind. That is why Jesus said: "Forgive them, for they know not what they do."

Acest lucru nu are nici o legătură cu inteligența, în sensul convențional al cuvântului. Am întâlnit multe persoane inteligente şi foarte educate care erau în acelaşi timp total inconştiente, adică complet identificate cu mintea lor. This is not related to intelligence in the conventional sense of the word. I have met many highly intelligent and educated people who were also completely unconscious, which is to say completely identified with their mind.

De fapt, dacă dezvoltarea mentală şi bagajul mai mare de cunoştințe nu sunt contrabalansate de o dezvoltare corespunzătoare a conştiinței, atunci potențialul de a ajunge la nefericire şi dezastru este foarte mare. In fact, if mental development and increased knowledge are not counterbalanced by a corresponding growth in consciousness, the potential for unhappiness and disaster is very great.

Prietena dvs. este blocată într-o relație cu un partener abuziv şi nu este pentru prima oară. De ce? Nu are posibilitatea de a alege. Mintea, fiind condiționată de trecut, încearcă mereu să recreeze ceea ce ştie şi îi este familiar. Chiar dacă este dureros, cel puțin este familiar. Your friend is stuck in a relationship with an abusive partner, and not for the first time. Why? No choice. The mind, conditioned as it is by the past, always seeks to recreate what it knows and is familiar with. Even if it is painful, at least it is familiar.

Mintea aderă întotdeauna la cunoscut. Necunoscutul este periculos, pentru că nu are niciun control asupra lui. The mind always adheres to the known. The unknown is dangerous because it has no control over it.
Acesta este motivul pentru care mintea urăşte şi ignoră prezentul. That's why the mind dislikes and ignores the present moment.
Conştiința momentului prezent creează o breşă nu numai în fluxul gândirii, ci şi în cotinuumul trecut-viitor. Nici un lucru cu adevărat nou şi creativ nu poate pătrunde în această lume decât prin această breşă, prin acest spațiu liber al posibilității infinite. Present-moment awareness creates a gap not only in the stream of mind but also in the past-future continuum. Nothing truly new and creative can come into this world except through that gap, that clear space of infinite possibility.

Aşa că prietena ta, identificându-se cu mintea, poate recrea un tipar învățat în trecut, în care intimitatea şi violența sunt legate inseparabil. Alternativ, ea poate pune în aplicare un tipar mental învățat în copilăria timpurie, conform căruia ea este lipsită de valoare şi merită să fie pedepsită. So your friend, being identified with her mind, may be re-creating a pattern learned in the past in which intimacy and abuse are inseparably linked. Alternatively, she may be acting out a mind pattern learned in early childhood according to which she is unworthy and deserves to be punished.

Este posibil şi să trăiască o parte importantă din viață prin corpul-durere, care caută mereu mai multă durere cu care să se alimenteze. Partenerul ei are şi el tiparele sale inconştiente, care le completează pe ale ei. It is possible, too, that she lives a large part of her life through the pain-body, which always seeks more pain on which to feed. Her partner has his own unconscious patterns, which complement hers.

Desigur, ea îşi creează singură situația, dar cine sau ce este cel care a creat-o? Un tipar mental-emoțional din trecut, nimic mai mult. De ce să facem din el un eu? Dacă îi veți spune că şi-a ales singură starea sau situația, îi veți întări starea de identificare cu mintea. Dar este tiparul său mental adevărata ei personalitate? Este sinele ei adevărat? Este identitatea ei adevărată derivată din trecut? Of course her situation is self created, but who or what is the self that is doing the creating? A mental-emotional pattern from the past, no more. Why make a self out of it? If you tell her that she has chosen her condition or situation, you are reinforcing her state of mind identification. But is her mind pattern who she is? Is it her self? Is her true identity derived from the past?

Arătați-i prietenei cum să devină o prezență care îşi observă gândurile şi emoțiile. Vorbiți-i despre corpul-durere şi despre cum se poate elibera de el. învățați-o arta conştientizării corpului interior. Arătați-i pe viu semnificația prezenței. Imediat ce va fi capabilă să acceseze **puterea lui Acum** şi astfel să rupă legătura cu trecutul ei condiționat, va avea posibilitatea de a alege.
Show your friend how to be the observing presence behind her thoughts and her emotions. Tell her about the pain-body and how to free herself from it. Teach her the art of inner-body awareness. Demonstrate to her the meaning of presence. As soon as she is able to access the power of the Now, and thereby break through her conditioned past, she will have a choice.

Nimeni nu alege disfuncționalitatea, conflictul, durerea. Nimeni nu alege nebunia. Ele se întâmplă pentru că nu aveți suficientă prezență pentru a dizolva trecutul, nu aveți suficientă lumină pentru a alunga întunericul. Nu sunteți aici în totalitate. Nu v-ați trezit complet încă. Intre timp, mintea condiționată vă conduce viața. Nobody chooses dysfunction, conflict, pain. Nobody chooses

insanity. They happen because there is not enough presence in you to dissolve the past, not enough light to dispel the darkness. You are not fully here. You have not quite woken up yet. In the meantime, the conditioned mind is running your life.

Similar, dacă sunteți unul dintre cei mulți care au probleme cu părinții, dacă mai nutriți încă resentimente în legătură cu un anumit lucru pe care l-au făcut sau nu l-au făcut, atunci încă mai credeți că au avut posibilitatea de a alege — că ar fi putut să se comporte diferit.
Similarly, if you are one of the many people who have an issue with their parents, if you still harbor resentment about something they did or did not do, then you still believe that they had a choice - that they could have acted differently.
Intotdeauna ni se pare că oamenii au avut posibilitatea de a alege, dar aceasta este o iluzie. Atâta timp cât mintea dvs. cu tiparele ei condiționate vă conduce viața, atâta timp cât sunteți mintea dvs., ce opțiuni aveți? Niciuna. Nici măcar nu sunteți acolo.
It always looks as if people had a choice, but that is an illusion. As long as your mind with its conditioned patterns runs your life, as long as you are your mind, what choice do you have? None. You are not even there.
Starea de identificare cu mintea este extrem de disfiincțională. Este o formă de nebunie. Aproape toată lumea suferă de această boală, în diferite grade. The mind-identified state is severely dysfunctional. It is a form of insanity. Almost everyone is suffering from this illness in varying degrees.

In momentul în care realizați acest lucru, nu mai puteți avea resentimente. Cum ați putea fi supărat pe boala cuiva? Singura reactie sau atitudine corectă este **compasiunea**. The moment you realize this, there can be no more resentment. How can you resent someone's illness? The only appropriate response is compassion.
Nota DM: vedeti **Cele Patru Atitudini Corecte** pe: http://www.scribd.com/MIRAHORIAN

Aceasta înseamnă că nimeni nu este responsabil pentru actele sale? Nu-mi place această idee.
So that means nobody is responsible for what they do? I don't like that idea.

Dacă sunteți condus de minte, deşi nu aveți posibilitatea de a alege, veți suferi totuşi consecințele inconştienței dvs. şi veți crea suferințe suplimentare. Veți duce povara fricii, a conflictelor, a problemelor şi a durerii. Suferința astfel creată vă va forța, în final, să ieşiți din starea de inconştiență.
If you are run by your mind, although you have no choice you will still suffer the consequences of your unconsciousness, and you will create further suffering. You will bear the burden of fear, conflict, problems, and pain. The suffering thus created will eventually force you out of your unconscious state.
Ceea ce spuneți despre alegere este valabil şi pentru iertare, presupun? Trebuie să fii total conştient şi să te abandonezi înainte de a putea ierta? What you say about choice also applies to forgiveness, I suppose. You need to be fully conscious and surrender before you can forgive?

„Iertarea" este un termen folosit de 2.000 de ani, dar majoritatea oamenilor au o imagine foarte limitată despre semnificația ei. "Forgiveness" is a term that has been in use for 2,000 years, but most people have a very limited view of what it means.
Nu puteți ierta cu adevărat pe cineva atâta timp cât sentimentul dvs. de identitate derivă din trecut. You cannot truly forgive yourself or others as long as you derive your sense of self from the past.
Numai având acces la **puterea lui Acum**, care este puterea proprie, poate exista iertare autentică. Only through accessing the power of the Now, which is your own power, can there be true forgiveness.
Acest lucru lasă trecutul fără nici o putere. Când realizați în adâncul sufletului că niciun lucru pe care l-ați făcut vreodată sau care v-a fost făcut nu poate atinge câtuşi de puțin esența radiantă a

ființei dvs. adevărate, întregul concept al iertării devine inutil.This renders the past powerless, and you realize deeply that nothing you ever did or that was ever done to you could touch even in the slightest the radiant essence of who you are. The whole concept of forgiveness then becomes unnecessary.

Şi cum ajung la această conştientizare?/And how do I get to that point of realization?

Când vă abandonați stării de fapt şi deveniți total prezent, iar trecutul încetează să mai aibă vreo putere. Nu mai aveți nevoie de el. Prezența este cheia. Clipa de Acum este cheia.
When you surrender to what is and so become fully present, the past ceases to have any power. You do not need it anymore. Presence is the key. The Now is the key.

Cum voi şti că m-am abandonat?
How will I know when I have surrendered?

Când nu veți mai simți nevoia să puneți această întrebare. When you no longer need to ask the question.

Multumiri/ Acknowledgments

Ii sunt profund îndatorat lui Connie Kellough pentru sprijinul ei călduros şi pentru rolul vital pe care 1-a jucat în transformarea manuscrisului meu în această carte pe care a oferit-o lumii. Este o bucurie să lucrez cu ea. I am deeply thankful to Connie Kellough for her loving support and her vital part in transforming the manuscript into this book and bringing it out into the world. It is a joy to work with her.
Vreau să îmi exprim recunoştința şi față de Corea Ladner şi toți oamenii minunați care au contribuit la această carte, dându-mi libertatea, cel mai prețios dar — libertatea de a scrie şi libertatea de a trăi. Vă mulțumesc, Adrienne Bradley din Vancouver, Margaret Miller din Londra, Angie Francesco din Glastonbury, Anglia, Richard din Menlo Park şi Rennie Frumkin din Sausalito, California. I extend my gratitude to Corea Ladner and those wonderful people who have contributed to this book by giving me space, that most precious of gifts - space to write and space to be.Thank you to Adrienne Bradley in Vancouver, to Margaret Miller in London and Angie Francesco in Glastonbury, England, Richard in Menlo Park and Rennie Frumkin in Sausalito, California.

Ii sunt îndatorat şi lui Shirley Spaxman şi lui Howard Kellough pentru corectarea manuscrisului şi impresiile lor utile pe marginea acestuia, ca şi tuturor celor care au avut bunăvoința să revizuiască manuscrisul mai târziu şi să ne ofere informații suplimentare. Iți mulțumesc, Rose Dendewich, pentru că ai tehnoredactat manuscrisul în maniera ta unică, plină de veselie şi profesionalism.
In final, aş dori să îmi exprim iubirea şi recunoştința pentru mama şi tatăl meu, fără de care această carte nu ar fi existat, pentru maeştrii mei spirituali şi pentru cel mai mare guru dintre toți: viața. I am also thankful to Shirley Spaxman and Howard Kellough for their early review of the manuscript and helpful feedback as well as to those individuals who were kind enough to review the manuscript at a later stage and provide additional input. Thank you to Rose Dendewich for word-processing the manuscript in her unique cheerful and professional manner. Finally, I would like to express my love and gratitude to my mother and father, without whom this book would not have come into existence, to my spiritual teachers, and to the greatest guru of all: life.

Editor: DM

PO BOX 77-58 BUCHAREST

tel./fax: (+40) 0723490341
AUTHOR SITES
SITE PSI-SCIENCES
http://www.psi-sciences.com/
SITE QI MAGEN
http://www.danmirahorian.com/
SITE GRAAL STAR
http://www.danmirahorian.ro/
internet:
e-mail: danmirahorian@gmail.com